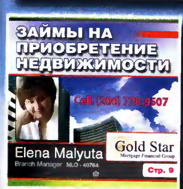








The Perspective

09 (245)

Monthly Russian Community Journal

SEPTEMBER 2014 | FREE | Since 1994



Новый Детский Садик
БУРАТИНО
Стр. 100
в г. Bellevue



ДОМ -ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...
Cell. (206) 227-7359
Стр. 35
Эдвард Амбарцумян
ВАШ РЕАЛТОР
E-mail:eddieva747@gmail.com



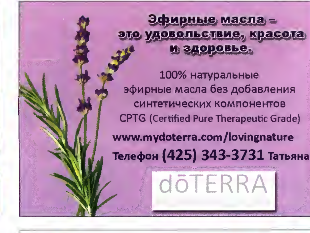
ЗАЙМЫ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ
Cell. (206) 778-9507
Стр. 9
Elena Malyuta
Branch Manager MLO - 40784
Gold Star
Mortgage Financial Group



VC Quality Service
Auto Body Repair
Cell: (425) 876-9916 www.AutoSQS.com



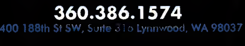
Стр. 141
Лучший DJ
и ведущий свадьбы
в большом Seattle
(206) 778-3565
www.washseattle.com



Эфирные масла – это удовольствие, красота и здоровье.
100% натуральные эфирные масла без добавления синтетических компонентов
CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade)
www.mydoterra.com/lovingnature
Телефон (425) 343-3731 Татьяна
dōTERRA



OnQ Financial®
Mortgages Simplified®
CONTACT OUR SEATTLE AREA OFFICE TODAY!
360.386.1574
3400 188th St SW, Suite 310 Lynnwood, WA 98037



Page 171
On Q Financial, Inc is an equal housing lender. NMLS#5645



GUZHVA LAW FIRM
U.S. IMMIGRATION & TAX ATTORNEY
Tel: (425) 785-1212
НАЛОГОВОЕ ПРАВО
ИММИГРАЦИОННОЕ ПРАВО
ОЛЬГА ГУЖВА
АДВОКАТ
Web: www.guzhvalaw.com • Email: olga@guzhvalaw.com
11900 NE 1st Street, Suite 300 • Bellevue, WA 98005



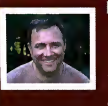
50 Guild



Стр. 141
Обслуживаем банкеты с 2004 года
Лучшая еда, обслуживание, посуда, скатерти, накидки на прокат, оформление праздничного зала, а также, ведущий - тамада для любого праздника.
(206) 778-3565 www.washseattle.com



FALL SPECIAL
*call for discount details
• Gutter Cleaning
• Painting
• Pressure Washing
Стр. 48
DIMOV CONSTRUCTION
(425) 503-4810

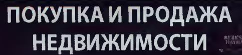




HORIZON
Real Estate



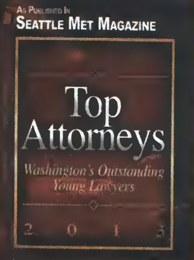
South Sound Dental Care
WELCOME TO SOUTH SOUND DENTAL CARE
Стр. 123
253.473.4303



ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



• Дома и участки
• Банковские дома
• Short Sale Process
(253) 217-2364
alexprokhor@yahoo.com
Александр Прохор



As Published In
Seattle Met Magazine
Top Attorneys
Washington's Outstanding Young Lawyers
2 0 1 3

ПЕРСПЕКТИВЕ 20 ЛЕТ!

Perspective

Monthly Russian Business Journal

Ежемесячное рекламное обозрение «Перспектива» издается с 1994 года и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

Tel.: (425) 614-1700
Fax: (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com

Адрес: 12727 Northup Way, Suite 22
Bellevue, WA 98005
www.perspectiveus.com

Пон. - Пят.: с 9:00 утра до 7:00 вечера

Editor in chief........................Vladimir Malyuta
Cell: (206) 227-9904

Advertising Director................ Irina Dimov
Cell: (425) 615-4761

E-mail: irina.dimov@perspectiveus.com

За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Редакция оставляет за собой право отказать в публикации любой рекламы или информации.

Стр. 160

Стр. 154

TSIPRIN LAW GROUP, PLLC

БАНКРОТСТВО

GET STARTED FOR ONLY $200

ПРЕВЫШЕНИЕ СКОРОСТИ

TOTAL FEE $179

МЫ МОЖЕМ СОХРАНИТЬ ВАШ ВОДИТЕЛЬСКИЙ УЧЕТ - ЧИСТЫМ И СТРАХОВОЙ ПЛАТЕЖ - НИЗКИМ

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

- КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО
- ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ (DUI)
- RECKLESS - NEGLIGENT DRIVING
- ВОЖДЕНИЕ БЕЗ ПРАВ
- ВСЕ ВИДЫ ШТРАФОВ (TICKETS)
- ВОРОВСТВО И КРАЖА (THEFT)
- ВЫСЕЛЕНИЕ ЖИЛЬЦОВ (EVICTION)
- СБОР ЗАДОЛЖЕННОСТИ
- БАНКРОТСТВО
- ИММИГРАЦИЯ
- LITIGATION / CONTRACTS

We Work in King, Pierce, and Snohomish County

(425) 454-6277

11033 NE 24th ST Suite 200
Bellevue, WA 98004-2971
1-866-467-9403-FAX
WWW.TSILAWGROUP.COM
ken@tsilawgroup.com

(425) 242-4892
Русскоязычная линия 24 часа в сутки

We Work in King, Pierce, and Snohomish County



Константин Циприн
АДВОКАТ

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

ИНДЕКС

Индекс

АВТОМОБИЛИ

АДВОКАТЫ & PARALEGALS

АПТЕКИ

АФИША

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

ВРАЧИ, ДАНТИСТЫ, ХИРОПРАКТИКИ

ДЕТСКИЕ САДЫ

ЗАЙМЫ

МАГАЗИНЫ

MARKETPLACE/CLASSIFIEDS

NON-PROFIT ORGANIZATIONS

НЕДВИЖИМОСТЬ

HEALTH & BEAUTY

ОБРАЗОВАНИЕ

РЕСТОРАНЫ/CAFE

СВАДЕБНЫЕ СЕРВИСЫ

СЕРВИСЫ И УСЛУГИ

СТРАХОВАНИЕ

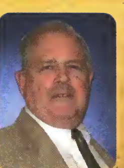
СТРОИТЕЛЬСТВО

ТЕЛЕВИДЕНИЕ/РАДИО

ТЕЛЕФОННЫЕ КОМПАНИИ

L. GROVER

каты.



Кен Гровер
Адвокат

Ирина Кравчук
Паралигал



Автомобильные аварии
Все виды штрафов
Криминал
DUI

Мы беремся за катастрофические травмы и смерть в результате противоправных действий

Работаем в США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляемо україньскою

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЪЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.

За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

ШИМ УСЛУГАМ

STOP

RENTON BELLEVUE LYNNWOOD TACOMA



Law Offices of
Harold
Grover



Law Offices of
Marina
Dzhamilova



Paralegal
Michael
Zhovtis

(425) 264-2000

981 Powell Ave SW Ste100, Renton, WA 98057

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

Серьёзные адвокаты –

Rubinstein



(425) 688-1100



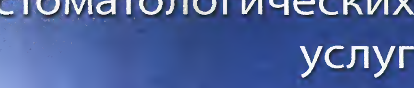
Более 40 лет мы боремся за Ваши права.
Доверьтесь нашему опыту!
TAYLOR LAW FIRM
OVER 40 YEARS
PROTECTING YOUR RIGHTS
Лэрри Тэйлор
Адвокат
Бонни Фэйвор
Адвокат
Бэлла Масляк
Адвокат
Вячеслав Маматюк
Следователь
W Smith St
W Meeker St
W Gowe St
W Titus St
W Saar St
W Willis St
E Willis St
E Titus St
S Kent des Moines Rd
Valley Fwy
1006 W Meeker St. Kent, WA 98032
425.235.0202
888.867.9773
206.817.2950 - 24/7 Russian-Line

ProDental Family Dentistry

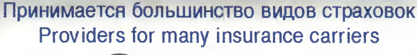
поможет всей Вашей семье иметь здоровую и красивую улыбку в любом возрасте

Доктор Валерий Белый и Hygienists Анна и Нина

предоставят вам все виды



ProDental Family Dentistry







АДРЕС НАШЕГО ОФИСА

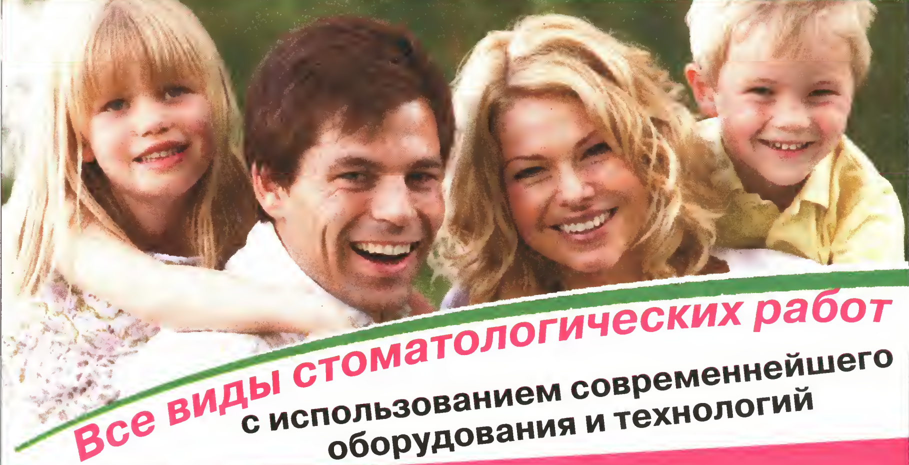
3005 Alderwood Mall Parkway, Suite # 200, Lynnwood



МЫ ПОДАРИМ ВАМ ОЧАРОВАТЕЛЬНУЮ УЛЫБКУ!

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Ефима Тульчинского



Все виды стоматологических работ

с использованием современнейшего оборудования и технологий

■ Общая стоматология ■ Лечение зубов и десен ■ фарфоровые коронки (виниры) ■ мосты ■ все виды съемного протезирования ■ хирургия ■ удаление зубов ■ Root каналы ■ косметические пломбы и восстановление зубов

В клинике работают врачи стоматологи с многолетним опытом работы

Др. Ефим Тульчинский, DDS Др. Людмила Игнатьева, DDS

Доктор Людмила Игнатьева принимает детей

ИМПЛАНТЫ И ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ДЕСЕН

Dr. Sul Ki Hong, DDS

Хирург-парадонтолог, профессор стоматологии Университетского Медицинского Центра

Наш адрес: **Bel-Red Medical Center**
15710 NE 24th St, Suite D
Bellevue, WA 98008

(425) 865-0411
(425) 283-0771

Др. Е. Тульчинский принимает в своем зубоврачебном кабинете по адресу:
(Terrace Village) 22002 64th Ave West Montlake Terrace, WA 98043

(425) 775-6659

У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



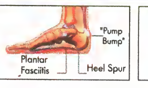
Бурсит



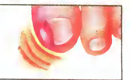
Грибок



Бородавки



Боли в пятках, шпоры



Врастающий ноготь



Искривление пальцев, мозоли, огрубевшая кожа

- **Травмы, переломы, вывихи и растяжения связок голени и ступней**
- **Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног**
- **Боли в суставах ног, пятках, ступнях**
- **Нарушение чувствительности и онемение в ногах**
- **Плоскостопие**
- **Вросшие и утолщенные ногти, мозоли на ступнях**
- **Пяточные шпоры**
- **Грибковые заболевания кожи и ногтей**
- **Диабетические язвы**

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Jacqueline Buckley

В офисе проводятся:

- **Современные физиопроцедуры, лечебная физкультура, массаж**
- **Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей**
- **Диагностика нарушений кровообращения**
- **Лечебные блокады**
- **Рентген и ультразвуковые снимки**
- **Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показаниям**



Kirkland
13030 121st Way NE
Suite 204
Kirkland, WA 98034

Redmond
8980 161st Way NE
Suite 320
Redmond, WA 98052

Everett NEW ADDRESS AS OF 10/01/14
1823 37st St
Suite A
Everett, WA 98201

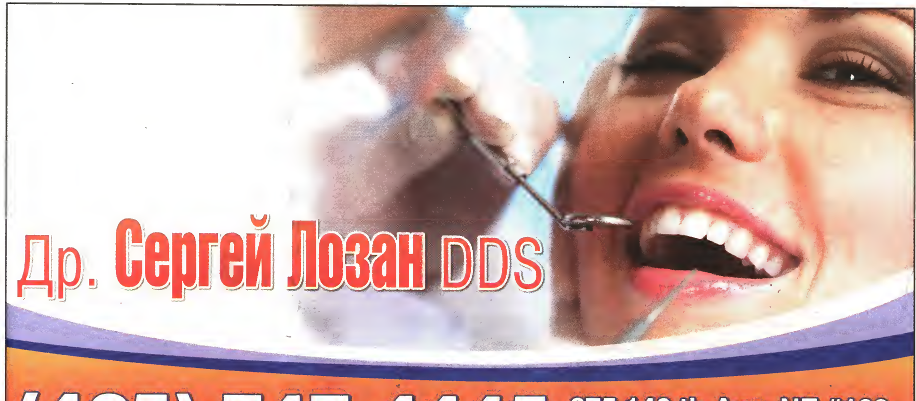
Renton
4509 Talbot Road
Suite 104
Renton, WA 98055

(425) 822-7426

www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок

© DESIGN BY RUSSIAN WORLD NEWSPAPER


Др. Сергей Лозан DDS

ИЩЕТЕ ХОРОШЕГО МЕХАНИКА?
НУЖНО ПОКРАСИТЬ МАШИНУ?

PERFECT COLLISION CENTER

- Покраска автомобилей
- Вытяжка рам и ремонт кузовов
- Ремонт и заправка кондиционеров
- Замена автомобильных стёкол
- Ремонт ходовой части и тормозов
- Поиск неисправностей и ремонт двигателей



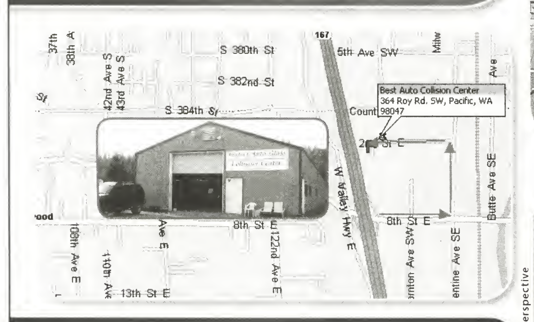
ЗВОНИТЕ И ПРИЕЗЖАЙТЕ

(206) 391-6996

364 ROY RD SW

PACIFIC, WA 98047





ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ АВТО-СПЕЦИАЛИСТОВ

© Perspective

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА НАШИХ ВЕБ-САЙТАХ

bestautocollision.com

perfectcollisioncenter.weebly.com

ВЫПЛАТА ПРИ SHORT SALE ПО ПРОГРАММЕ HAFA УВЕЛИЧИЛАСЬ

с $3,000 до $30,000

ЗА PRIMARY RESIDENCE ONLY

Вам не обязательно терять свой дом в FORECLOSURE!



- Вы можете прожить до 165 дней дольше в вашем доме
- Получите деньги на переезд **(до 30,000)**
- Негативное влияние на ваш кредит будет не таким существенным, как при FORECLOSURE
- Бесплатные квалификации для программ HAFA или COOPERATIVE SHORT SALE



Тел. (425) 922-6991

русско-говорящая линия

Emiliya Wazeri

Wais Wazeri

SHORT SALE SPECIALIST

Cell. (425) 301-1861



606 120th Ave D-204
Bellevue, WA

Сервис как для Единственного Клиента



Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов.
Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один их важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

**Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом.
Мой телефон: (206) 235-8456**

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться.
Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и чистыми домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных.
Я нашла эти дома благодаря моим непрестанным поискам и связям на рынке недвижимости.
Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры.
Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они вам это с радостью подтвердят.

**Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены!
Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбах**






«Покупоть дом - это всегдо непросто и очень ответственно, о особенно для людей, которые не зноkомы со спецификой рынко недвижимости. Очень важно, чтобы вопросоми покупки домо зонимолись профессионольные люди. Для нос токой человек - это Ирина Ромбох. Ирино и ее комондо - это энергия, оперотивность, профессиональность, искреннее желоние помочь и умение решоть вопросы. Мы очень благодорны Ирине зо то ,что мы имеем прекросный дом, в прекросном месте и зо хорошую цену.» - ***Петр Жовнер.***

••

*«Ирино - это сокровище!
Оно быстро поняло, о коком доме я мечтою, и то, что у меня были очень сжотые сроки, поэтому вела упорные поиски "24/7".
Все это происходило ток, кок-будто я было ее единственным клиентом, хотя я зноло, что у нее есть и многие другие.
Особенно удивительно было Иринино терпение к моим очень высоким требовониям.*

Оно предстовляло меня как покупателя: всегдо с большой уверенностью, нопористо зощищоя мои интересы, в то же время сохроняя свою очень приветливую и вежливую монеру общения с огентоми продавцов.

Доже после зокрытия сделки, Ирино очень помогло мне морольно и организационно во время моего сложного и хлопотного переездо. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиозме и отлично продуманной роботе с клиентоми.

Когдо я решусь покупоть в следующий роз, я не обращусь ни к кому другому. Большое спасибо, Ирино!» - ***Мишель Сайнт-Старбак.***

*«Большое спосибо зо помощь в покупке домо моей мечты!
Я должно скозоть, что робото с Воми достовило мне большое удовольствие. Во время всего процессо Вы действоволи, кок очень знающий профессионол по недвижимости. Токже Вы были очень добры и внимотельны к моим нуждом покупотеля.*

Я рекомендую Ирину Ромбох всем, кто хочет продоть или купить недвижимость.

Еще роз спосибо Вом от всего сердцо!» - ***Наталья Карр.***

••

*«Ирино помогло ном с женой купить нош первый дом.Оно было просто великолепно! Оно сторолось изо всех сил, чтобы ном было удобно - возило нос посмотреть домо, которые нос зоинтересоволи.
Оно профессионольно вело переговоры с огентоми продовцо, принимая во внимание все уникальные особенности домо и рынко недвижимости, чтобы обеспечить и ном и продовцу ноиболее привлекотельные условия сделки.*

Учитывоя то, что мы покуполи во время "горячего рынко", оно действовола быстро, сообщая нам о развитии ситуации, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку.

Мы знакомы с Ириной по церкви и узнали ее и ее семью в течение многих лет. Она - веселая, предонная и щедроя женщина, котороя полна родости и сострадания. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто зодумывается о покупке дома.» - ***Дмитрий Плец.***






лицензированный

Bellevue / Lake Hills

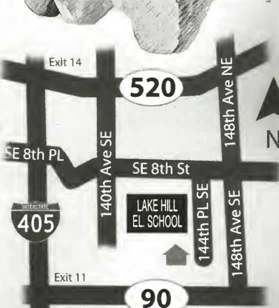
РЯДОМ С LAKE HILLS ELEMENTARY SCHOOL

ДЕТСКИЙ САДИК





- Большой опыт работы с детьми
- Уютная домашняя атмосфера
- Оборудованные игровая и спальная комнаты
- Отдельные комнаты для уроков и занятий
- Здоровое, домашнее 4-х разовое питание
- Обучение основам грамоты, чтения, счета с профессиональными преподавателями
- Музыкально-ритмические занятия
- Обучение навыкам изобразительной деятельности
- Занятия с логопедом по звуковой культуре речи и ознакомление с окружающим миром.



- *Ежедневная обработка комнат ультрафиолетовым - бактерицидным аппаратом*
- *Очищение воздуха озонацией и диффьюзером с эфирмыми маслами компании* dōTERRA

1011 144th PL SE
Bellevue, WA 98007

Cell. (206) 766-0698

E-mail: childcareteddybear@gmail.com





предлагает следующие услуги

Бухгалтерское обслуживание:

- Квартальные и годовые налоги
- Payroll
- Обслуживание корпораций, LLCs и партнёрств
- Financial Planning

Tel. (206) 212-6389; Fax: 1-(866) 946-5309
romanp@wcfservicesinc.com

Переводы с русского и украинского на английский и наоборот:

- Сертифицированный перевод Свидетельств о Рождении, Браке, Аттестатов и любых других документов.
- Услуги сертифицированного устного переводчика

Оформление документов:

- Нотариальное заверение документов
- Доверенности на украинском, русском и английском языках
- Заполнение анкет на гражданство, грин карту, а также оформление любых других иммиграционных документов
- Заполнение анкет для получения Travel паспорта
- Оформление документов для продления или получения нового украинского/ российского паспорта

Tel. (253) 202-4510; Fax: 1-(866) 946-5309
nataliao@wcfservicesinc.com

32700 Pacific Hwy S, Suite 11, Federal Way WA 98003

Добро пожаловать в высококвалифицированный стоматологический кабинет



Все виды стоматологического лечения, косметическое восстановление зубов и имплантация

Секреты прекрасной улыбки и здоровья



Alla
Assistant

ТИМУР ЭРНАФАСОВ D.D.S

Tel. (253) 852-6080

610 W Meeker St. Suite 102 KENT, WA 98032

W James St.
167
4th Ave N
W Smith St.
Central Ave S
W Meeker St.
KENT
N



Хотите жить в Bellevue, Kirkland, Redmond или других городах Eastside? Считаете, что дорого? Не хватает средств на down payment?

Моя новейшая программа даст Вам **до $30,000** на down payment бесплатно – под **непобедимый 0% интерес.**
Звоните сейчас! Не упустите возможность купить дом вашей мечты в лучших районах и городах региона – я могу сделать вам такой займ когда на closing вы должны будете принести

только $500!*

Единственное о чем Вы будете сожалеть, это то что не позвонили мне раньше... :)
Rimma Israelyan

Rimma Israelyan
Senior Mortgage Banker
NMLS MLO # 157213
Office (206) 612-5622
Fax (425) 458-6168
rimmai@guildmortgage.net
720 4th Ave Suite #240
Kirkland, WA 98033

Меня зовут Наталия ! Римма очень замечательный и прекрасный специалист. Я лично очень благодарна Римме за чуткость и особое внимание ко мне и очень благодарна за ее помощь в финнансировоние моего дома! Она очень много личного времени потратила на меня и решила все мои проблемы! Рекомендую ее как хорошего и очень знающего специлиста в финансовом законодательстве США!
- Наташа

Я хочу выразить огромную благодарность Римме за то что благодаря ее опыту и знаниям я смог получить ссуду без первоначального взноса. Очень часто можно прочитать обещания о получении займа без взноса, но во многих случаях слышишь дополнительные требования по которым все равно получишь отказ, а Римма помогла мне получить ссуду без первого взноса и я к ней с радостью направляю всех своих знакомых.
– Владимир Афичук

Я очень благодарна Римме за помощь в осуществлении нашей мечты. Чтобы получить ссуду на покупку дома нам пришлось обратиться к нескольким специалистам. Мы имеем работу и доход, но как многие люди из бывшего Союза не знали как важно иметь кредитную историю.Римма нам помогла и мы смогли получить ссуду. Большое спасибо от всей моей семьи.
- Раиса Кретсу

Всем тем, кому нужна помощь при покупке дома рекомендуется.
Мы, Андрей и Татьяна Калюги, прожив в США три с половиной года, осенью 2012 года приняли решение смотреть дом. Уже и не припомню,как у нас оказался телефон Риммы. Позвонив ей, мы договорились,что она возьмется решать все трудности,которые могут возникнуть в процессе. Как оказалось позже, она не только решила все возникающие трудности, но и сумела повысить сумму займа на целых 30К,что дало нам возможность искать более лучшие предложения. Римма оказалась не только профессионалом своего дела, но и профессиональным психологом - когда у нас опускались руки от всех этих бумажно-банковских дел, она находила нужные слова ободрения и поддержки. Весь процесс занял два месяца и 1 Декабря 2012года мы переехали в свой первый, новый дом.
Если у Вас похожая жизненная ситуация и Вы тоже испытываете потребность в покупке дома,мы настоятельно рекомендуем Вам связаться с Риммой, и Вы не будете разочарованы.
С уважением Андрей и Татьяна Калюги.

Вы влюбились в дом, на который вам банкиры не дают достаточно финансирования? Я помогу вам получить на $20,000 – $30,000 больше займ при тех же условиях (доход, кредитная история, процент и т.д.). И я полагаюсь не на «волшебство» в финансировании, а на свои опыт и знания, и помогаю людям покупать лучше дома на лучших условиях.

ВНИМАНИЕ!
Помощь для покупки в Pierce County: получите 3.5% от стоимости дома под

Mobile homes, дома, кондо, дуплексы – финансирую с 0% Downpayment.
Получите помощь $10,000 - $15,000 под

ВНИМАНИЕ!
Покупаете банковский дом, foreclosure или short sale?
Получите помощь до $10,000 под

непобедимый 0% интерес!

Риммина Гарантия: Я совершенно уверена в том, что я закрою ваш займ в срок или раньше назначенной даты, поэтому моя гарантия составляет до $6,000, которые я заплачу вам в случае опоздания по моей вине**.

*O. A. C.　　**Call office for details

Мы работаем с новой программой для пожилых людей. Эта программа позволяет работникам ухаживать за своими родственниками.



Квалифицированные работники агентства Elite ухаживают за пожилыми или больными людьми и предоставляют помощь по персональному уходу и в других домашних делах.

Прекрасная репутация наших работников подкреплена отличной зарплатой и бенефитами:

- Зарплата от $10.80 в час на старт
- Зарплата от $11.30 через 6 месяцев
- Предоставляется медицинская, зубная и глазная страховка
- Оплата транспортных расходов
- Оплачиваем обучение и сертификацию
- Гибкий график работы
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)

Принимаем без очереди сертифицированных работников с опытом работы

Если Вы собираетесь открыть программу по уходу, обращайтесь к нам за информацией. Мы понимаем Вас и говорим на Вашем родном языке

Elite Home Care обслуживает все районы Большого Сиэтла в округе Кинг (all King County)

Наш телефон 425-957-2002

Для жителей Kent, Auburn, Federal Way бесплатный телефон

1-877-5ELITE7 (1-877-535-4837)

Все заявления на работу рассматриваются на равных основаниях вне зависимости от расы, цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, религии, национальности, семейного положения, возраста, ветеранского статуса, ментальности или физической инвалидности.

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ





- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)

Real Estate Professionals

VITALIY MIKSHANSKIY

(253) 255-2342 Call or Text

MARIANNA MIKSHANSKIY

(253) 255-2329 Call or Text

marianna@mikshanskiyteam.com

NEW CONSTRUCTION!
Tacoma, 1,500 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.5 BA
0.14 +/- Acre Lot, $214,950 MLS# 512574

NO BANK!
Gig Harbor Waterfront Lot
0.29 +/- Acres, $179,900 MLS# 512324



REMODELED
Tacoma, 1,444 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.25 BA
0.13 +/- Acre Lot, $214,950 MLS# 509867



Milton
2,613 +/- Sq Feet, 4 BD, 3 BA
0.19 +/- Acre Lot, $399,950 MLS# 452107



NEW CONSTRUCTION!
Lakewood, 2,160 +/- Sq Feet, 4 BD, 2.5 BA
0.16 +/- Acre Lot, $339,950 MLS# 467265



Tacoma
2,569 +/- Sq Feet, 5 BD, 2.5 BA
0.43 +/- Acre Lot, $419,950 MLS# 479683



REMODELED - University Place
2,500 +/- Sq Feet, 4 BD, 1.75 BA
0.43 +/- Acre Lot, $294,950 MLS# 482212



Tacoma
2,475 +/- Sq Feet, 5 BA, 2.5 BA
0.43 +/- Acre Lot, $389,950 MLS# 501831

COMMERCIAL REAL ESTATE

- Warehouses
- Churches
- Office Buldings
- Trucking Distribution Facilities





ПРАВИЛО 30 СЕКУНД МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ

Сколько бестселлеров и блогов посвящают быстрому изменению жизни, эффективной работе и лучшим результатам? Можно буквально обложиться такой литературой со всех сторон, прочитать сотни книг, но так ничего и не изменить. Если это про вас, попробуйте всего одно правило 30 секунд, ведь все гениальное– просто.

Об этом правиле никогда не напишут книгу, разве что очень красноречивый менеджер расстарается ради создания очередного бестселлера. Это правило не почерпнуто из современной мотивирующей литературы и вообще родилось не в наш век цифровых технологий, всеобщего цинизма и разочарования.

Его высказал один пожилой господин, родившийся ещё в 19 веке. Он передал правило своему внуку, которому сейчас уже идет пятый десяток. Этот человек– «серый кардинал» бизнес-сообщества и очень интересная личность. В свое время он помогал разрабатывать концепцию многих известных брендов, а сейчас работает только тогда, когда чувствует, что может что-то предложить.

Иногда он сочиняет речи для генеральных директоров и политиков, на досуге пишет романы, но исключительно для себя– после написания он уничтожает их, и не хочет ни публиковать, ни рекламировать свои труды. Среди его друзей есть самые влиятельные люди планеты, но если вы наберете его имя в Гугле, не узнаете почти ничего– только заблудитесь на виртуальных просторах.

И этот «серый кардинал» при встрече с бизнес-леди и автором Робин Скотт, как-то раз высказал короткое правило, которое может изменить жизнь каждого человека. А Робин, в свою очередь, донесла его до широкой общественности.

Совет мудрого дедушки звучал так: *Сразу после каждой лекции, встречи или другого важного опыта, потрать 30 секунд– не больше и не меньше– на то, чтобы записать самые важные пункты. Если ты всегда будешь это делать, и даже просто записывать, не пересматривая больше никогда, все будет в порядке.*

Мальчик последовал совету и всю свою жизнь тратил 30 секунд на запись важных моментов. Позже он посвятил в эту тайну своих сыновей, которые уже начали отличную карьеру. Просто попробуйте применить это правило в течение нескольких месяцев, и увидите, как изменится ваша жизнь. А вот несколько преимуществ и особенностей этого способа:

1. Это не подробные записи

Не думайте, что вам хватит 30 секунд, чтобы записать всё, что происходило, например, на 2-часовой встрече. Это правило сильно отличается от заметок, которые вы делаете, чтобы не забыть важные пункты или подробно описать встречу. Скорее, это похоже на интерпретацию, обозначение приоритетов и решений.

2. Это сложная работа

Решать, что важнее всего, действительно трудно. Очень хочется отмазаться от записей тем, что вы и так всё запомнили. Как вы уклоняетесь от тренировок в спортзале, так и ваш мозг пытается уклониться от этого «спринта на 30 секунд».

3. Детали – ловушка

Мы так часто «запоминаем всё», что это отсеивание деталей превращается в настоящее искусство. Но ограничение по времени помогает нам сделать это более эффективно. Всего 30 секунд помогают записать только самое главное, без отвлечения на детали.

4. Надо действовать быстро

Если подождать пару часов после события, вы можете вспомнить факты, но упустить нюансы. А это чревато ошибками в вопросе «что важнее?» Например, после встречи вы можете забыть тон голоса собеседника, или то, что большинство ценных идей пришло после одного простого предложения, в общем, мелкие, но значимые детали.

5. Учимся слушать и задавать правильные вопросы

Если вы приучите себя к правилу 30 секунд, это повысит вашу концентрацию в то время, как вы слушаете кого-то, и поможет сразу отмечать в его словах основную мысль, без словесного кружева.

Это как научиться слышать один инструмент в целом оркестре, и определять звук в полной какофонии. Вы будете слушать лучше, задавать верные вопросы и получать полезные ответы.

6. Вы сможете помочь другим людям

Поскольку, благодаря правилу, вы научитесь слышать в разговоре самую суть, станет понятно, что нужно другим людям, и как можно решить их проблемы. А это, в свою очередь, поможет наладить контакты и лучше совместить ваши интересы в будущем.

7. Со временем становится легче

Первые несколько раз вам будет достаточно трудно выложить всю суть в 30-секундном отчете, но чем дольше вы практикуете эту технику, тем более простой, полезной и даже забавной, она становится.

Adult and Child Medicine

медицинская клиника для русскоговорящей общины

-Diplomate of American Board of International Medicine
-Diplomate of American Board of Pediatrics



Доктор Ирина Мильман

Внимательный и чуткий врач для всех членов Вашей семьи
Высококвалифицированный специалист по внутренним болезням и педиатрии

Профилактика, диагностика и лечение

- -сердечно-сосудистых заболеваний
- -психоневрологических расстройств
- -головных болей, бессонницы
- -кожных заболеваний
- -болезней уха, горла, носа
- -инфекционных болезней
- -болезней опорно-двигательного аппарата
- -профилактические осмотры, заполнения форм и справок
- -школьные медосмотры, детские прививки

Принимаются
основные виды страховок,
Medicare and Medicaid

Adult and Child Medicine
1207 N 200th Street Ste 102
Shoreline, WA 98133
Удобное расположение клиники

N 205th St.
Exit 77
COSTCO
TRANSIT CENTR
N 200th St.
99
5
N
N 175th St.
Exit 76

Предварительная запись по телефону: **(206) 533-1570 (206) 533-1650**



Еженедельные **бесплатные семинары** о приобретении недвижимости на выгодных условиях.

HOMES & LAND
REAL ESTATE



Надя
Дикафано

Государственные аукционы,
позволяющие делать финансирование с минимальным down payment 3-3,5% и минимальным interest rate 3-4%
Цены на 10-20% ниже рыночной стоимости

Foreclosure auction
цены на 40-50% ниже рыночной. Приобретение за 100% наличными. Предлагается финансирование с повышенным %

Дома, конфискованные банками Short sale.
Продажа домов. Условия и преимущества этой продажи

Вся информация по
Тел. (206) 618-7577 Fax (425) 204-6015
nadiadcafango@gmail.com



VPA Autorepair & Body

14642 1st Ave S
Burien, WA 98168



Часы работы:
Понедельник - четверг 7:00 - 5:00
Пятница 7:00 - 4:00
Суббота, Воскресенье - выходной



Работаем со страховыми компаниями

Исправляем рамы, рихтуем и шпаклюем.

- Делаем все виды ремонта машин.
- Меняем timing belt.
- Ремонт двигателей.
- Трансмиссии, Сцепление.
- Расточка тормозных дисков и барабанов.
- Бортировка и балансировка.
- Развал и схождение колес (wheel alignment)
- Поможем купить автомобиль на аукционе.
- ПРОДАЕМ Любые автозапчасти по низким ценам.
- Работаем с велфером (DSHS).

КОМПЬЮТЕРНАЯ диагностика
AIR CONDITIONING

© Perspective





НОВЫЙ ТЕЛЕФОН

Viktor or Pavel (206) 242-3500 (425) 251-1487
E-mail: vpa1995@yahoo.com

Taste of Europe

Tel. (253) 852-7737 Fax (253) 850-1183



NEW Книги / CD
NEW Кафе
NEW Deli
и любимые продукты

24225 104 Ave SE Kent, WA 98030

Мой ребенок наркоман. Почему у меня не получается ему помочь?

Здравствуйте, меня зовут Владимир. Я являюсь руководителем центра духовного восстановления"ИСХОД" в городе Seattle. В этой статье я хочу обратиться к вам, дорогие родители, чьи дети попали в проблему зависимости от наркотиков, алкоголя или чего-либо еще. Если это случилось с вами, я хочу, чтобы вы не теряли надежду и знали, что выход есть, ваши дети могут быть свободными от любой зависимости людьми.

Может быть, кто -то уже давно борется, пытаясь помочь своему ребенку, а кто-то только недавно узнал, что ваш сын или дочь находится в проблеме, - я хочу вам сказать, что у Бога есть ответ на вашу боль. Сейчас не время говорить о том, почему это произошло в вашей семье.

Я обращаюсь сегодня к родителям, а не к самим детям, потому что только мы, родители, можем им помочь. Несмотря на то, в каком возрасте они находятся, молодые они или уже взрослые, они наши дети и мы ответственны за них, в первую очередь перед Богом, а потом и перед самими собой. Если не мы поможем им, то кто? Жизнь наших детей, особенно когда они находятся в зависимости и в опасности, зависит от нас, и мы просто

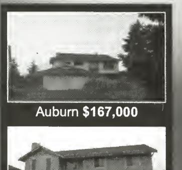


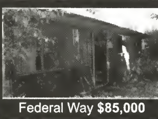
обязаны им помочь. А вот как мы им поможем, зависит уже от нас. Многие семьи пытаются разобраться с этой проблемой с помощью собственных сил или традиционной медицины. Может, вы испробовали разные подходы, но все равно результата не было, да и не будет. Я находился в зависимости от героина на протяжении 15-ти лет. Пытаясь освободиться, я испробовал разные способы и методы, но результата не было, пока я не попал в центр духовного восстановления. Только там я получил свободу и уже больше 13-ти лет я наслаждаюсь полноценной жизнью. Позже в мою жизнь еще раз пришла беда - моя дочь тоже стала зависимой. Что я мог сделать? Как я мог помочь? Она живет в России, я нахожусь здесь, в Америке. Мои человеческие силы ограничены, но у меня есть

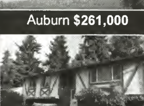
Бог, и Он реально может помочь.К огда я узнал о проблеме, в которую попала моя дочь, я не упал духом, а стал еще больше верить Богу, молиться за нее, и Бог не заставил Себя долго ждать.Очень скоро моя дочь согласилась пройти курс духовного восстановления. Она прошла первый этап реабилитации и сейчас заканчивает второй этап.Она получила свободу, ее жизнь изменилась и скоро она приедет сюда, ко мне.

Дорогие родители! Не пытайтесь сражаться собственными силами. Идите к Богу сами и ведите к Нему своих детей. Научитесь молиться за своих детей, доверьте их Богу и Он освободит ваших сыновей и дочерей. Если вы читаете эту статью, значит, вы нуждаетесь в помощи. Не оставайтесь один на один с этой проблемой. На нашем сайте есть номера телефонов. Звоните нам, мы готовы вам помочь, дать совет и встретиться с вами и вашими детьми. Помните, что они находятся в рабстве зависимости и в опасности, и чем быстрее вы обратитесь к Богу, тем быстрее они станут свободными людьми. Мы ждем ваших звонков!

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ

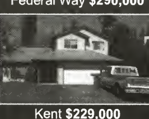

Auburn $167,000


Federal Way $85,000


Auburn $220,000


Federal Way $290,000

Auburn $261,000


Kent $229,000

Federal Way $229,000


Kent $250,000

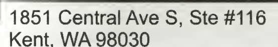
- ДОМА
- КОНДОМИНИУМЫ
- ЗЕМЛЯ
- SHORT SALE
- BANK OWNED

Звоните... и Вы первыми будете знать обо всех новых, только что поступивших на продажах, домах.

- Проконсультирую, что нужно знать при продаже Вашего дома на Short Sale
- Успешно работаю реалтором с 2000 года

СЛАВИК БОРИШКЕВИЧ

Real Estate Broker


Graduated from University of Washington with degree in Economics & International Business

Cell: (253) 334-3909
Hm Fax: (253) 235-4787
Office Fax: (253) 520-3785
E-mail: SlavicRE@Gmail.com

SKYLINE PROPERTIES, INC

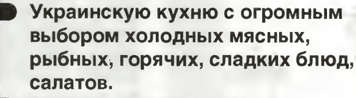
1851 Central Ave S, Ste #116
Kent, WA 98030



Днепровские казаки

Самый профессиональный и популярный Wedding Service

предлагает:



- Украинскую кухню с огромным выбором холодных мясных, рыбных, горячих, сладких блюд, салатов.
- Меню по вашему выбору.
- Много лет в бизнесе, сотни сделанных свадеб, различных торжеств и обедов с прекрасными отзывами заказчиков.



- Украшаем залы пира и сочетания
- Имеется великолепный выбор украшений, тканей, букетов, ваз, колонн, подсвечников и т.д.
- Имеется выбор накидок на стулья.
- Имеется фарфоровая посуда, фужеры, салфетки и тканевые скатерти.
- Украшаем живыми и искусственными цветами.
- Делаем букеты невестам и дружкам.

Имеется: лимо, фото, видео, печем торты
Имеются в рент круглые столы

Звоните: Кате или Павлу!
(253) 475-8078
(253) 307-7569

NLC Homes, Inc

Let Us Build Your Dream Home

Учтем Ваши пожелания.
Предложим наш вариант.
Построим дом вашей мечты.

Строительство • Ремонт

- Архитектура
- Планировка
- Инженерные расчеты
- Разрешения
- Полное строительство
- Внутренний и внешний дизайн строения

Жилые и коммерческие здания.

КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЕМ
ПРЕДОСТАВИМ REFERRALS

ПОСМОТРИТЕ НАШИ РАБОТЫ НА
Web-site: www.newlifecustombuilder.com

(253) 332-1771
Vladimir

ПАМЯТНИКИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПАМЯТНИКОВ

Всевозможные варианты художественного оформления по желанию заказчика: ***портреты (полная схожесть), надписи, любые рисунки.***

Доставка и установка
Короткие сроки изготовления
Высокое качество

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, Wa, 98372
рядом с Federal Way

ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM





E-mail: lkuyan@memorialartworks.com

Cell.(253)315-3123. (253)952-4038. Fax.(253) 942-3557

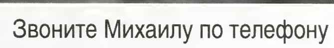
T & M TARAS TRUCK DRIVING SCHOOL

LICENSED

Experience 20 years

Сдача правил на русском языке

Проводит обучение правилам дорожного движения и практику вождения водителей большегрузных машин и автобусов по 160-часовой программе с получением CDL класса A и всех категорий.

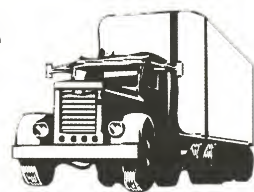


Tel. (206) 571-1648

Pacific Truck School LLC

Лицензированная школа водителей грузовиков

Проводит обучение и прием экзаменов на русском языке



Сдача экзаменов по вождению проводятся на траках с ручной и автоматической трансмиссией

Cell. (206) 271-0636
Bus. (206) 367-3100

www.pacifictruckdrivingschool.com

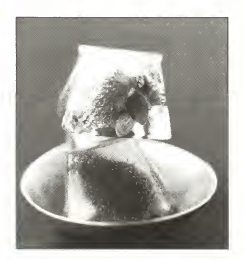
10 САМЫХ ИНТЕРЕСНЫХ И ДЕЙСТВЕННЫХ РЕЦЕПТОВ КУБИКОВ ЛЬДА

Кубики хороши не только на прессе. Лед в косметологии используют давно, а криосауны и криотерапия пользуются в салонах красоты невероятным успехом, особенно в летнее время. Косметический лед прекрасно справляется с отеками, тонизирует, улучшает кровообращение, а также подготавливает кожу для последующего нанесения крема – после креопроцедуры питательные вещества усваиваются лучше.

Чтобы ледяные кубики подействовали на все 100% важно знать несколько простых правил. Во-первых, не рекомендуется использовать кубики льда для чувствительной кожи, во-вторых, нельзя протирать лицо льдом зимой и в минусовую температуру; в-третьих, приготовленные из трав и фруктов кубики льда не должны храниться в морозильной камере больше недели; в-четвертых, нельзя использовать для такого ухода за кожей воду из крана – нужна фильтрованная или кипяченая.

Лучше всего использовать кубики льда утром после умывания или перед сном после снятия макияжа. Протирать кожу лица и шеи нужно вдоль массажных линий. По словам специалиста, несмотря на все полезные моменты такого домашнего ухода, сильно криопроцедурой увлекаться не стоит – протирайте лицо кубиками льда не чаще 3–4 раз в неделю. Дело в том, что такое воздействие – стресс для кожи, при котором может происходить блокирование нервных импульсов.

Рецепты для нормальной и комбинированной кожи



РЕЦЕПТ 1. Кубики льда из одуванчиков

Лед из одуванчиков помогает избавиться от грубых морщин и бороться с признаками увядания. Вам потребуются молодые листья и полураспустившиеся бутоны одуванчиков. Пропустите их через соковыжималку, процедите и добавьте спирт. На пол-литра сока нужно 30 мл спирта. Полученную жидкость заморозьте.

Перед тем как протирать лицо кубиками льда из одуванчиков, согрейте кожу теплым компрессом. После применения льда нанесите на лицо крем или сметану.

РЕЦЕПТ 2. Кубики льда из клубники и земляники

Клубнику и землянику можно использовать для приготовления льда вместе или по отдельности. Помните ягоды ложкой, разбавьте небольшим количеством воды и залейте в формочки. Такими ледяными кубиками нужно протереть лицо и не смывать сок в течение 15–20 минут (за это время кожа насыщается витаминами), потом умыться холодной водой.

Рецепты для сухой кожи



РЕЦЕПТ 3. Кубики льда с ромашкой и шиповником

Смешайте сушеные ромашку, шалфей и шиповник (эти травы можно приобрести в аптеке) и залейте кипятком. На один стакан кипятка нужна одна чайная ложка трав. Дайте настояться полчаса. Остудите настой и разлейте по формочкам.

Такие кубики льда помогут поддержать водный баланс кожи, смягчить ее и предотвратить воспаления.

РЕЦЕПТ 4. Зеленые кубики льда

Натрите на терке огурец и отожмите сок. Полученную жидкость можно разбавить малым количеством воды или вовсе не делать этого. Разлейте огуречный сок по формочкам и поставьте в морозильник. Если у вас дома растет алоэ, то можно в огуречный сок добавить и его. Для этого срезанные листья алоэ подержите в холодильнике в течение недели, потом отделите мякоть, размельчите ее и добавьте к огуречному соку. Также для приготовления зеленых кубиков льда для лица можно использовать сок других зеленых плодов – винограда, киви. Пропорции – любые.

«Зеленый» лед насытит кожу влагой, устранит чувство стягивания и избавит от шелушений.

Рецепты для жирной кожи

РЕЦЕПТ 5. Кубики льда из цитрусовых

Для приготовления кубиков льда из цитрусовых можно использовать как свежевыжатый сок, так и цедру. Перед замораживанием разбавьте сок лимона, грейпфрута или апельсина водой в соотношении один к трем.

Кстати, вместо воды в этом рецепте можно использовать заваренный зеленый чай с добавлением листиков мяты. Такие ледяные кубики прекрасно тонизируют и способствует сужению пор.

РЕЦЕПТ 6. Кубики льда с календулой

Возьмите 1 столовую ложку ноготков, залейте стаканом воды и доведите до кипения. Остуженный отвар процедите и разлейте по формочкам. Готовым льдом протрите лицо, смазав предварительно кожу жирным кремом. Кубики льда с календулой подсушивают кожу и убирают признаки акне.

Универсальные рецепты для всех типов кожи



РЕЦЕПТ 7. Кубики льда с лепестками роз

Возьмите лепестки одной розы, ополосните теплой водой, порвите руками на маленькие кусочки. Доведите до кипения небольшое количество воды (1,5 стакана) и бросьте туда лепестки. Отвар должен настаивается до полного охлаждения. Потом процедите его и залейте в формочки для льда. Кубики льда с лепестками роз обладают тонизирующим и омолаживающим действием на кожу.

По возможности не используйте магазинные розы – их зачастую опрыскивают химикатами, возьмите цветы с дачи или приусадебного участка. В отвар из лепестков роз можно добавить экстракт конского каштана или лаванды. Получится более насыщенный ухаживающий лосьон. Можно использовать для замораживания специальные формочки обтекаемой формы, так как привычные кубики острыми углами могут травмировать кожу.



РЕЦЕПТ 8. Кубики льда из природной минеральной воды

Перед тем как замораживать минеральную воду, необходимо выпустить из нее все газы и только потом залить в формочки для льда. Минеральная вода содержит огромное количество полезных веществ – кожа заметно подтягивается. Массаж льдом из минеральной воды можно делать не только на лице, но и на всем теле.

Обязательное условие – минеральная вода должна быть хорошего качества. Минеральная вода богата кальцием, магнием и другими элементами. Этот состав очень хорошо тонизирует кожу. После протирки, не промокайте лицо салфеткой – пусть вода высыхает естественным путем. Затем наложите крем для лица. Кубиками льда лицо можно протирать каждый день, либо сеансами из 10–15 процедур.

РЕЦЕПТ 9. Кубики льда из тоника для лица

Этот способ подойдет для тех, у кого дома не нашлось нужных трав и фруктов, или для тех, кто хочет сэкономить свое время. Возьмите тоник или лосьон для лица и просто залейте косметическое средство в формочки для льда. Через несколько часов, когда тоник заморозится, вы получите прекрасное средство ухода для вашей кожи.

Специалисты советуют использовать для приготовления кубиков льда лосьоны и тоники, которые в основном состоят из отвара трав.

РЕЦЕПТ 10. Кубики льда с петрушкой

Кубики льда с петрушкой можно делать двумя способами: используя свежий сок зелени или ее отвар. В первом случае пропустите петрушку через мясорубку или соковыжималку. Получившийся сок разлейте по формочкам для льда и заморозьте. Во втором случае 2–3 ст. л мелконарезанной свежей петрушки залейте стаканом кипятка, оставьте настаиваться в течение часа. Затем настой процедите и заморозьте в формочках.

Петрушка помогает справиться с отеками на лице. Она также обладает отбеливающими свойствами, насыщает кожу витаминами и борется с первыми морщинками.

Екатерина Родина



BELL-ANDERSON INSURANCE
БИЗНЕС
МАШИНА
ЖИЗНЬ
BELL ANDERSON INSURANCE
ДОМ
ИМУЩЕСТВО
ЗДОРОВЬЕ
Анна Тарасюк
Страховой агент
Это нормально, хотеть снизить стоимость своей страховки и в то же время не потерять желаемых покрытий и привилегий.
Благодаря партнёрству с многочисленными страховыми компаниями, мы всегда можем предложить нашим клиентам лучшие цены на максимальные покрытия, будь то автомобиль, дом или бизнес.
Разрешите нам вам помочь...
- Уменьшить затраты
- Понять, что вы покупаете и зачем
- Оформить лучшее покрытие
- Добиться максимальных привилегий
Мы предоставляем вам профессиональную помощь и содействие в покупке того страхового пакета, который вам необходим, в любое подходящее для вас время, абсолютно бесплатно.
425.291.5212
600 SW 39TH ST, SUITE 200, RENTON, WA 98057
Toll Free 1.800.442.1281
Fax 425.291.5112
annat@bell-anderson.com
www.bell-anderson.com
TRAVELERS
MetLife
MetLife Auto & Home
Allied Insurance
THE HARTFORD
CNA
Encompass
PEMCO Insurance
PROGRESSIVE
Liberty Mutual
LIFEWISE
HEALTH PLAN OF WASHINGTON
QBE
CINCINNATI INSURANCE COMPANIES
PHILADELPHIA INSURANCE COMPANIES
Safeco Insurance
GroupHealth

ПЕРСОНЫ НОН-ГРАТА В ОБЩЕПИТЕ

Самые странные «санкции» от кафе и магазинов

Международные экономические санкции бледнеют по сравнению с тем, какие оригинальные запреты рождаются в головах рядовых граждан– владельцев кафе, ресторанов и магазинов. Вдохновляясь международной обстановкой или просто собственными пристрастиями, малый бизнес выдает один перл за другим. Предлагаем оценить подборку запретов, густо замешанных на дискриминации и выборочной мизантропии.

Разъединенные нации

Недавно владельцы паба Peter's Place Cafe в ирландском городе Уотервилл разместили возле своего заведения плакат, запрещающий вход «шумным американцам». Гражданам США посоветовали отправиться выпить и перекусить в какое-нибудь другое место. Хозяева также пожелали, чтобы у них не столовались туристические группы, прибывающие на больших автобусах.

Неизвестно, как отреагировали на предупреждение представители указанной в объявлении нации, но вот многих жителям городка «антиамериканский шаг» не понравился, потому что жители США, как правило,– туристы обеспеченные, и регион старается их привлечь.

В пекинском ресторане Beijing Snacks не хотят видеть японцев, филиппинцев, вьетнамцев и... собак. Нежелательные категории гостей были перечислены в соответствующем объявлении, которое даже стало поводом для статьи в онлайн-версии вьетнамской газеты Tuoi Tre. Читатели возмущенно обсуждали в соцсетях недружественный шаг китайского ресторатора. Приступ мизантропии у пекинца, как оказалось, вызвали территориальные споры Китая со странами, жителей которых он, в итоге, и решил не пускать в свой ресторан. Чем именно ресторатору не угодили собаки, неизвестно, но, скорее всего, друзей человека добавили в объявление, чтобы оно стало еще более обидным.



Маленькие и противные

Если владельцем ресторана становится убежденный чайлдфри, то может произойти вот что: на дверь заведения вешается табличка, информирующая о том, что плачущие дети– нежеланные гости. А поскольку все малыши периодически плачут, становится очевидно: поужинать в компании собственного отпрыска никому из клиентов не удастся. Именно так получилось в калифорнийском заведении Old Fisherman's Grotto. Хозяин точки питания объяснил свою позицию тем, что «плачущие и производящие другие шумы дети отвлекают других посетителей». Для верности американец добавил, что в его ресторане нет и не будет детских стульчиков, а вход с колясками запрещен.

Не готовы проявить снисходительность к детским шалостям и в Коннектикуте. Четырехлетнего Джастина Отеро попросили покинуть пончиковую в Doughnut Inn после того, как он «повел себя грубо». Ребенок, пришедший с мамой за сладостями, дружелюбно поинтересовался у пышнотелой покупательницы, не беременна ли та. Оказалось, что размножаться дама не намерена, и намек на лишний вес ее оскорбил. Наблюдавшая мизансцену продавщица торопливо сообщила матери дошкольника, что тот «не может здесь находиться, потому что был груб». Той пришлось увести не в меру любознательное чадо, после чего мать поделилась историей с местной прессой.

Нет высоким технологиям

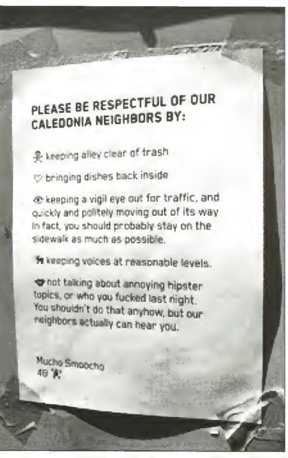
Дэйв Мейнерт, владелец популярного бара 5 Point Caf? в Сиэтле, подошел к «санкциям» очень современно. Во-первых, никаких табличек на дверь не вешал, а опубликовал соответствующее объявление на странице своего заведения в Facebook. Во-вторых, сам объект запрета, очки Google Glass, на момент публикации еще даже не поступили в продажу. Предусмотрительный американец заявил, что «выкинет задницу» любого клиента, пришедшего в бар в Google Glass, потому что «посетители не хотят, чтобы их исподтишка снимали на фото- или видеокамеру, чтобы потом выложить в интернет».

Никакого секса и хипстеров

Хозяева кофейни Four Barrel Coffee в Сан-Франциско вывесили объявление с криком души: попросили гостей не разговаривать на «хипстерские темы», а также прекратить рассказы о своих постельных подвигах. Владельцы кафе мотивировали просьбу тем, что в здании хорошая акустика.

Крым ваш, а тако все-таки наши

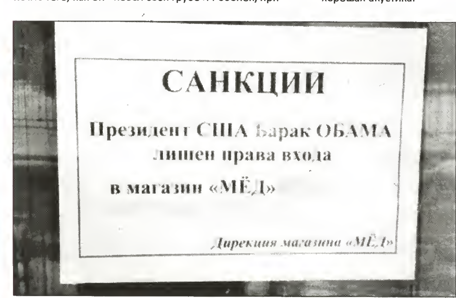
Каждый обозначает свою политическую позицию, как умеет. Целый ряд владельцев российских магазинов и кафе счел необходимым подчеркнуть: президент США Барак Обама– нежелательный гость в их заведениях. Первому лицу Штатов запретили вход в такие отечественные предприятия, как московский магазин «Мед», челябинский торговый центр «Лайнер», самарский паб Shannon.

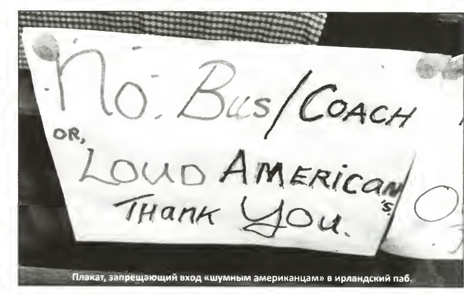


«Ответ Вашингтона» последовал незамедлительно. Сеть нью-йоркских ресторанов мексиканской кухни Mighty Taco приняла решение запретить Владимиру Путину вход во все свои 23 заведения. Президенту России отказано в удовольствии отведать такос и другие блюда «из-за аннексии Крыма», пояснили владельцы Mighty Taco. Есть, однако, шанс, что санкции отменят. Но для этого первое лицо России должно в корне изменить концепцию международной политики страны.

А вообще, политика– дело грязное, решили владельцы закусочной Colby's Breakfast and Lunch в Нью-Хэмпшире. Так что табличка на двери заведения гласит: «Никаких политиков– без исключений» (No Politicians No Exceptions).

Юлия Загудаева





Плакат, запрещающий вход «шумным американцам» в ирландский паб.

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКЕ

Жевательные составы было известны еще в глубокой древности. Для очистки зубов и придания аромата дыханию, люди использовали растительные смолы: древние греки жевали смолу мастичного дерева, племена Майя использовали в качестве жвачки застывший сок гевеи каучук, индейцы севера жевали смолу хвойных деревьев, которую выпаривали на костре.

Первая жевательная резинка была изобретена в США в 1848 году. Джон Кёртис налаживает ее промышленное производство. На его фабрике было всего четыре котла. В одном из хвойной смолы выпаривались примеси, в остальных готовилась масса для продукта с добавлением лёгких ароматизаторов. Первые жевательные резинки носили названия «Белая гора», «Сливки с сахаром» и «Лакричник Лулу». Однако опыт был неудачным, спрос был слабым, предприятие пришлось закрыть. В 1869 году дантист Томас Адамс из штата Огайо получил первый патент на жевательную резинку и позже открыл фабрику по производству жевательной резинки со вкусом лакрицы и названием Black Jack. А в 1930-е годы Уильям Ригли придумывает новый маркетинговый ход. Вкладыши с изображениями бейсбольных чемпионов и героев комиксов, которые раньше продавались с сигаретами, стали продаваться с жевательными резинками. Картинки выпускались ограниченными тиражами, поэтому стали предметом коллекционирования.

Важным свойством жвачки считается профилактика кариеса. Причиной кариеса являются остатки пищи, которые не вычищаются из полости рта и со временем становятся причиной разрушения защитной поверхности зуба. Сама жвачка не может попадать в труднодоступные области рта, но вызванное ею мощное выделение слюны способствует дополнительному «полосканию» и, как следствие, избавляет от ненужных кусочков. Но тут стоит учесть небольшой нюанс: если кариес уже есть, то случайное застревание резинки в зубах может только ускорить процесс разрушения.

Отбеливающие свойства жвачек сильно преувеличены, жвачка совершенно неспособна удалять зубной налет: он слишком цепок для нее. Никакая резинка не сможет заменить полноценную чистку зубной пастой.

Многие наслышаны о вреде жевательной резинки. Считается, что она портит желудок. Однако эти утверждения не совсем верны. Оказывается, жвачка может приносить не только вред, но и пользу. На самом деле, жевательная резинка не портит желудок, а помогает ему. Она способствует слюноотделению, которое увеличивает нашу пищеварительную активность, что позволяет быстрее и легче переваривать еду. Еще один плюс жвачки – укрепление нижнечелюстного сустава и десен. Из-за того, что большая часть пищи не требует активного пережевывания, наш нижнечелюстной сустав оказывается недостаточно натренированным и разработанным. Чтобы держать полость рта в рабочем тонусе, стоматологи советуют применять жвачку каждый раз после еды: начиная от 3-5 минут активного жевания и постепенно увеличивая интервал. Конечно же, этот совет применим только в том случае, если нет воспалений или повреждений сустава нижней челюсти.

Не стоит забывать и том, что жвачка освежает дыхание. Возможно, время действия будет не таким долгим, как обещает реклама, но, все же, это лучше запаха только что съеденного салата. Резинка способствует и концентрации внимания. Во время Корейской войны американские войска специально снабжались вкусной жвачкой, чтобы солдат мог максимально сосредоточенно выполнять свою задачу.

Если вы будете правильно жевать вкусную резинку, то вреда она вам не принесет. Ее нужно использовать не больше двух-трех раз в день после приема пищи, а продолжительность «жевательного сеанса» не должна превышать 7 минут. Употребление жвачки уместно не во всех ситуациях.

Вред, наносимый жвачкой уличному экстерьеру при попадании на тротуары, стены домов, скамейки и пр. называется gumfitti. Учёные всего мира много лет бьются над созданием химикатов, которые бы растворяли жвачку, не причиняя вреда окружающей среде. Для безвредной утилизации жвачки придумывают весьма необычные способы. Так, в городе Сан-Луис-Обиспо (Калифорния) уже сорок лет стоит стена, на которую каждый желающий может прилепить свою жвачку. Это — местная достопримечательность. А в Сингапуре за выплюнутую на тротуар жвачку нарушителя ожидает крупный штраф.

Современная жевательная резинка состоит в первую очередь из жевательной основы (преимущественно синтетические полимеры), в которую иногда добавляют компоненты, получаемые из сока дерева Саподилла или из живицы хвойных деревьев. Резинка также содержит вкусовые добавки, ароматизаторы, консерванты и другие пищевые добавки. В последнее время стали популярны резинки, содержащие сахарозаменители и противокариозные вещества, например, соединения фтора, ксилит, карбамид. Такой состав обеспечивает большую эластичность и возможность надувать пузыри.

Существуют жевательные резинки, которые, по заверению производителей, помогают бросить курить.

Мединфо



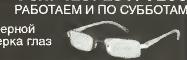
Свадебные платья
the dress
of your dreams...
Ну вот, свершилось - Вы получили предложение руки и сердца. В душе несказанная радость, в глазах счастливый блеск. Смело начинайте с мечтаний каждой девушки - выбором свадебного платья.
Наша цель предложить не просто свадебные платья коллекции 2013-2014 годов, по доступным ценам, а элегантность, ослепительность, скромность и обязательно неповторимость!
ВОЗМОЖЕН RENT
ПРОДАЕМ ШУБКИ
Таня (206) 931-1659



Музыка для Свадеб, Церемоний, Банкетов и других торжеств
в исполнении профессиональных музыкантов
(425)260-8129



Clearvue Vision Center
CLEARVUE VISION CENTER
BEST OF Kent 2012 WINNER
BEST OF Kent 2013 WINNER
BEST OF Kent 2014 WINNER
Alexandra Gelt
15 лет практики в США
РУССКОГОВОРЯЩИЙ ГЛАЗНОЙ ВРАЧ
Мы проводим квалифицированную, тщательную проверку глаз у детей и взрослых





COACH
EST 1941
OAKLEY



lafont
Maui Jim



GUCCI
GUESS
Silhouette



FENDI
Ray-Ban



Skyline Properties

Petr Borishkevich

Cell (253) 218-9014

E-mail: seattle150@yahoo.com

I have big experience with selling and buying houses. Professional in Short sale.



Auburn $208,000



Auburn $220,000

Federal Way $116,000



Federal Way $235,000



Fife $199,950



Kent $145,000



Kent $230,000

Kent $250,000

Puyallup $199,000

ИММИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА

"РУССКИЙ ДОМ"

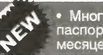
ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ РУССКО-ГОВОРЯЩЕГО АДВОКАТА

РЕГИНА ЯКОБСОН

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА (travel document)

1. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ СТАТУС PAROLE, ASYLEE НА ГРИН КАРТУ /I-485/ И ГРАЖДАНСТВО /N400 /ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ ДОХОДОМ /FEE WAIVER/
2. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН США С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ
3. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО, ПОМОГАЕМ ОФОРМЛЯТЬ ГРАЖДАНСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЫТОВЫМИ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.
4. ВИЗЫ ДЛЯ НЕВЕСТ / ЖЕНИХОВ (возможны только для граждан США). K1.
5. ПРЕДЛАГАЕМ ПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ИММИГРАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



• Многократная виза в Россию в Американский паспорт на 3 года, а также визы в Россию на 1-3-6-12 месяцев в Американский паспорт и Травел документ.

ВИЗА В УКРАИНУ, БЕЛАРУСЬ, УЗБЕКИСТАН, ТАДЖИКИСТАН, КИРГИЗСТАН

ВСЕМ, КТО НЕ ИМЕЕТ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА И НЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА В США, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЮТ ВАМ ЕЗДИТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ В ТЕЧЕНИИ ! ГОДА, А ТАКЖЕ В СТРАНАХ СНГ.



Tel. (916) 446-3341

331 J St. # 200 Sacramento, CA 95814

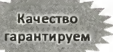
Energy Solution

Heating and Cooling Inc

- Gas Furnaces
- Air Conditioning
- Air Cleaners
- Water Heaters
- Gas Fireplace Inserts
- Heat Pumps
- Custom Sheet Metal Work

Экономичные установки, которые помогут сэкономить ваши счета за газ до 30%

Super Sale Best Heating Products



gespipingmechanic@yahoo.com

Принимаем Visa, MC, Amex, поможем с финансированием.

Cell. (425) 773-1309 • (425) 742-3986

Licensed • Bonded • Insured



VIKO Landscaping

Experienced • Licensed • Bonded • Insured

Мы делаем

- Patio and walk ways (из бетона, кирпича или натурального камня)
- Стенки из камня или блоков
- Planters из дерева, кирпича, блоков или прессованного камня)
- Речки, водопады, песочницы, заборы любого типа
- Осушаем мокрые участки, дренажные и поливные системы, освещение
- Кладем новую или меняем старую траву, обрезаем деревья, посыпаем барком, новой землей и многое другое





Гарантируем качество и умеренные цены

Звонить Николаю Cell: (425) 922-7101

Звонить Виктору Cell: (253) 332-1377

E-mail: vikoland@msn.com

Washington Federal introduces

Natalja Seleznova

Natalja Seleznova Joins Washington Federal as Downtown Bellevue Branch Manager

Washington Federal, a Seattle-based bank, recently welcomed Natalja Seleznova as the Company's new downtown Bellevue branch manager. Natalja is from Latvia and has been in the United States since 1995. She first entered US with a student visa. Once here, she studied at Seattle University with an academic emphasis on becoming proficient in English. She first became interested in living in the US because her father received a travel visa invite from his international business partner.

Natalja has seven years of experience in the banking industry and brings a lot of knowledge to the branch manager position. She began her career as an account executive with Household Finance, part of HSBC Finance Corporation. In this role Natalja worked with clients on mortgage consulting. Her career then took her to Wells Fargo Bank to work as a senior personal banker where she serviced the Bellevue Crossroads community's financial needs.

Washington Federal is pleased to have her as a team member. In her new role, she will be responsible for managing branch activities, marketing the branch in the community, originating loans, and building and maintaining client relationships. Natalja is very assertive and analytical, has great interpersonal skills and expertise to help the Russian-speaking meet their financial needs.

"We are very excited to have Natalja join our team at Washington Federal and believe that her past experience in assisting Russian-speaking clients will enable her to be very successful at our Downtown Bellevue branch," said Dennice Henshaw, Washington Federal's Eastside Division Manager.

Along with real-world business experience, Natalja is well-educated in business practices. She earned her degree in economics and finance, with a minor in accounting and audit from University of Latvia. She is also a graduate of the Riga Academy of Music, where she received an emphasis in classical piano.

Natalja loves experiencing all the Northwest has to offer. In her free time she enjoys hiking and swimming. She is also active in her local church and giving back to her community by volunteering.

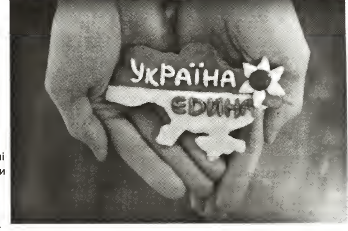
Natalja and the Washington Federal downtown Bellevue team can be reached by phone at 425-453-2801 or by email at Natalja.seleznova@wafd.com. Washington Federal's downtown Bellevue branch is located at 400 108th Ave NE, Ste. 104.

About Washington Federal

Washington Federal is a national bank with 252 branches in Washington, Oregon, Idaho, Utah, Nevada, Arizona, Texas and New Mexico. Established in 1917, the company provides consumer and commercial deposit services, insurance products, and financing for small to middle market businesses, commercial real estate and residential real estate, including consumer mortgages and home equity lines of credit.

To find out more about Washington Federal, please visit www.washingtonfederal.com.
Natalja Seleznova, NMLSR #760991
Equal Housing Lender
Member FDIC

Далеке, але таке близьке...



Майже 70 років минуло як відлунали останні постріли другої світової війни. Нікому на думку не спадало, що діти і внуки тих, хто воював пліч-о-пліч проти фашизму, сьогодні стануть запеклими ворогами. За що насправді йде боротьба, учасниками якої є чотири сторони – Україна, Росія, США та Європа.

Якщо з тим, за що бореться Україна все зрозуміло - це суверенітет, незалежність, мир і краще майбутнє, то на рахунок інших сторін, приймаючих безпосередню чи опосередковану участь у конфлікті, існує багато догадок та спекуляцій.

США, які послідовно підтримують Україну, не раз звинувачувались в наступі на свободу Росії, розглядались, як потенційний ворог, який хоче окружити Росію своїми військовими базами, організували переворот в Україні і хочуть мати доступ до труби, нафти і газу. Але чи був попередній президент Янукович ставлеником США і чи підтримували США попереднього президента Януковича, який погрузив Україну в тотальну корупцію і кримінал? Кожен пересічний українець розуміє проти чого повстав український народ, який вже не міг терпіти знущань. Люди повстали не тільки тому, що їх патріотичні почуття постійно принижувались, а тому, що розуміли, запасу міцності України на довго не вистачить і Україна, продовжуючи в такому напрямку, вшосте втратить свою незалежність. Великі запаси газу і нафти знаходяться в шельфі Чорного моря. Материкові запаси в більшості розроблені, а ті що ні, потребують американських технологій. Тому, якщо Україна хоче видобувати сланцевий газ, їй прийдеться звернутись до США, і Америка, це знаючи, не стала би вв'язуватись у протистояння через це. До газотранспортної труби США також не проявляє великої зацікавленості, хоча вона має певну політичну вагу. Єдиним розумним поясненням серед багатьох версій є те, що США хочуть мати партнера, союзника в Європі, що дасть змогу мати вплив на рішення Європейського Союзу. Але щоб до України прислухалися, вона повинна зміцніти соціально, політично та економічно. Тому Америка активно підтримує Україну на нашому демократичному шляху до процвітання і щойно прийнята резолюція Республіканської партії 48 дистрикту штату Вашингтон США, якою вони визнають Росію агресором проти суверенної і незалежної України, висловлюють повну моральну підтримку місцевій українській громаді і українцям проживаючим в Україні.

Європейська спільнота, розуміючи, що вони в зоні ризику, також підтримує Україну, але через надзвичайно сильний вплив російського капіталу і енергозалежність, підтримка України є млявою. Часто, ставлячи економічні інтереси вище принципів, лунають заклики до переговорів з організаціями, які є по своїй суті терористичними. Інтерес Європи полягає не стільки в процвітаючій Україні, яка має потенціал скласти конкуренцію лідерам Європи, скільки в поширенні ідей демократії, свободи, отриманні економічного партнера, а подекуди, і переслідуючи ціль бажання мати буферну зону з Росією.

Останнім, але по внеску в конфлікт першим гравцем є Росія. Говорячи про переслідування російськомовного населення, загрозу нападу та ігнорування інтересів «Великого брата» Росія, як мінімум, лукавить. Як може меншість україномовного населення Криму притісняти російськомовних, яких там переважна більшість? В Україні близько 6% російськомовних шкіл, при цьому, на понад мільйон українців, в Росії немає жодної української школи... Претензії не тільки не мають ніякого підґрунтя, але й лицемірні. Росія, яка до XVIII століття називалась Московією, розуміє, що об'єднання слов'ян на ідеї Русі, без центру з якого почалася Русь – Києва, провальна. Тому об'єднати держави сателіти під «крилом» Росії без України не вдасться. Так само і створити економічний союз буде вкрай важко без потенціалу України. Росія не бажає говорити про ті запаси нафти і газу на які багатий Крим, замовчує факт багатства сходу України на сланцевий газ. Добуваючи власний газ, Україна не тільки позбавить багатомільярдних прибутків Росію, але і поставить РФ, звиклу до нафто -газо-доларів, у вкрай складне економічне становище. А це буде означати соціальний вибух на зразок того, що пережив радянський союз під час розпаду. Вкрай важливими для Росії є і промислові підприємства сходу України, без яких космічна галузь Росії буде паралізована, а обороноздатність сильно втратить.

Конфлікт в Україні є далеким для багатьох, але скільки часу потрібно було Гітлеру щоб далека для України війна прийшла до нашого дому...

Президент Української Бізнес Асоціації,
Валерій Голобородько

КАК ПОХУДЕТЬ НА КУРОРТЕ, ГДЕ «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»

Отдых в отеле all inclusive всегда ассоциируется с прибавкой в весе. А как иначе, если там нас постоянно окружают красивые десерты, закуски и напитки? Не стоит паниковать: 8 секретов питания в отпуске помогут вам не только сохранить фигуру, но и похудеть на 2–3 килограмма.



Чаще всего из отпуска возвращаются с прибавкой в весе те, кто решил сбросить 5–10 кг перед дефиле на пляже на какой-нибудь жесткой диете. В этом случае ни отпуск, ни, в частности, система отеля all-inclusive ни при чем: после подобных похудательных экспериментов прибавка в весе неизбежна. Поэтому если до долгожданной поездки осталось совсем мало времени, не стоит худеть во все тяжкие. Лучше запланируйте, как будете проводить время/ Очень часто люди едят просто от скуки, когда нечего делать. Поэтому стоит заранее позаботиться об активном досуге: новые впечатления и позитивные эмоции отвлекают от мыслей о еде. На месте не пренебрегайте анимационной программой отеля: система «все включено» распространяется еще и на развлечения типа пляжного волейбола и занятий йогой. Прикинув план действий, расслабьтесь и начинайте потихоньку собирать чемодан: следуя нашим советам, вы похудеете на отдыхе. На то у вас будут все условия: отсутствие стресса и система all-inclusive, дающая возможность уделить время себе, а не поиску ресторанов с недорогими обедами и ужинами.

1. Пробуйте местное

Система all inclusive в отелях распространена в странах, куда традиционно едут за недорогим пляжным отдыхом: Египте, Турции, Испании, Италии, Греции, Черногории и пр. Все они славятся разнообразием полезных для фигуры овощей, фруктов и морепродуктов. Так что не стоит ограничиваться курицей или вареной брокколи.

В Египте и Турции обязательно попробуйте вареную бамию и традиционную закуску fava beans из вареных бобов с небольшим количеством масла. Порция последней – не более столовой ложки, как дополнение к овощной нарезке. Также не проходите мимо свежего инжира, физалиса, клубники – из них можно соорудить фруктовый салат на завтрак.

В странах Средиземноморья обязательно отведайте пасту из оливок и местный мягкий сыр, также дополняя их разнообразной зеленью. И, конечно же, во всех морских странах лучше лакомиться кальмарами, мидиями, нежирной белой рыбой. Обратите внимание на то, чтобы все они были приготовлены без использования масла. Положите кусочек рыбы или две мидии на тарелку и надавите на них вилкой: сильно обжаренные обязательно выделят небольшое количество жира.

2. Ищите на продуктах маркировку low fat и sugar free

Мода на стройную фигуру не имеет территориальных границ, поэтому в меню всех отелей (и all inclusive, в том числе) обязательно найдется что-нибудь низкокалорийное и диетическое. Так, например, шведский стол в отеле на завтрак традиционно содержит пару-тройку диетических блюд вроде low fat yogurt (йогурт пониженной жирности), low fat milk (нежирное молоко), whole-wheat bread (цельнозерновой хлеб). Также обратите внимание на сыры пониженной жирности – 2 тонких кусочка можно съесть утром с нарезкой из овощей вместо нежирного йогурта. Ну и, конечно же, на столе традиционно имеется заменитель сахара. В 4–5-звездочных отелях даже несколько видов: на основе стевии и с аспартамом.

3. Ежедневно съедайте три порции салата

Возьмите самую большую тарелку и начните обход шведского стола за завтраком, обедом и ужином с салат-бара. Овощей можно взять столько, сколько душе угодно – они не дают прибавки в весе. Наоборот, клетчатка в их составе поможет вывести из организма жиры, полученные с другими продуктами. Поэтому если вы хотите похудеть, обязательно начинайте трапезу с порции овощного салата.

На завтрак вместо овощного салата можно соорудить фруктово-овощной: так, например, нейтральные салаты (айсберг, латук) отлично уживаются в тарелке с цитрусами и разнообразными ягодами. В качестве заправки в обед и ужин лучше использовать соус бальзамик и оливковое масло (1 чайная ложка), а за завтраком – натуральный нежирный йогурт (50–100 мл).

4. Отрегулируйте режим

Конечно, после танцев до трех ночи в близлежащем ночном клубе или обширной анимационной программы после ужина так хочется поспать до полудня – все равно можно будет компенсировать завтрак за счет перекуса в 11–12 часов. Таким образом вы как раз и рискуете набрать пару лишних кило. Чтобы похудеть на курорте «все включено», режим питания придется отстроить. Процесс жиросжигания запускается через 3–4 часа после приема пищи, поэтому худеющим лучше не перекусывать или делать перекус максимально легким (например, ограничиваться небольшим фруктом). Как правило, часто перекусывать врачи советуют только людям с ожирением, у которых растянут желудок и, поэтому уже спустя 2–3 часа после еды они чувствуют желание поесть. Женщинам с небольшим количеством лишнего веса можно ограничиться 3–4 приемами пищи.

5. Чередуйте завтраки

В отелях с системой all inclusive утренний прием пищи часто довольно однообразный. Как правило, это вариант так называемого континентального завтрака, ассортимент блюд которого зависит от «звездности» отеля. Вспомните, что на завтрак худеющим лучше всего есть белковые продукты, и поэтому после обхода стола с салатами возьмите десертную тарелку и переходите к столу с горячими блюдами и нарезками. Ваш выбор – яйца (порция – 2 штуки), нарезка из варено-копченой куриной или индюшачьей грудки (3–4 тонких куска), нежирный творог типа cottage cheese (2–3 порционные ложки), тунец в собственном соку (2 порционные ложки). Все эти варианты взаимозаменяемы. Если за завтраком повар готовит яичницу прямо при вас, попросите его приготовить ее с минимальным количеством масла.

К белковым блюдам возьмите 2–3 сервировочные ложки вареных или тушеных овощей и кусочек серого хлеба без семечек (с семечками, как правило, содержит много жира) или 2 диетических хлебца.«Если вам хочется местной выпечки, лучше есть ее на завтрак вместо основного блюда. Это может быть какой-либо местный вариант пирога с начинкой. Главное, чтобы он не был слоеным, так как слоеное тесто очень жирное. Такой завтрак лучше организовывать раза два в неделю: ведь вы хотите вернуться с отдыха постройневшей.

6. Не пейте калории

Интересно, что в отелях all inclusive люди чаще всего набирают вес за счет спиртных и прохладительных напитков. Оно и понятно: действует принцип «за все уплачено». Совет: не жадничайте – вы же не приехали на отдых специально для того, чтобы выпить все напитки из ассортимента бара в отеле! Ограничьтесь бокалом местного вина за ужином или обедом, а свежевыжатый сок можете выпить днем в 11 часов, вместо перекуса. Любите виски? Попросите официанта добавить в него побольше льда. Также не возбраняется выпить 100 мл сухого мартини, бокал «Кровавой Мэри». Что касается сладкой шипучки, то в странах Средиземноморья вам могут предложить интересные варианты sugar free ice tea (холодного чая без сахара), тоника и лимонада с нулевой калорийностью. Если их нет в ассортименте бара вашего отеля, не жадничайте и купите несколько бутылок в ближайшем супермаркете – не экономьте на своей фигуре!

7. Требуйте свое

За завтраком и обедом – все сплошь жареное, а тушеные или вареные овощи щедро заправлены маслом? Попросите официанта принести вам вариант без масла и специй или приготовить вам блюдо отдельно: как правило, вам охотно пойдут навстречу. Впрочем, сейчас в меню практически каждого отеля есть что-нибудь тушеное и отварное, а с поваром, который готовит курицу или мясо при вас, можно всегда договориться – и он поджарит ее для вас вообще без жира. Жареная картошка фри на гарнир вам, естественно, совершенно противопоказана. Рис и макароны – тоже не слишком удобный вариант: в них для улучшения вкуса часто добавляют масло. В этом случае можно пройти на стол с соленьями и посмотреть, что есть там. Ваши варианты – консервированная спаржа и фасоль (в 100 г – 19 ккал). Также можно взять немного консервированной кукурузы – 2 порционные ложки, не более.

8. Загляните в супермаркет

Не жадничайте: вариант all inclusive не означает, что вы обязаны питаться только в отеле. Вы не представляете, сколько разных диетических продуктов можно обнаружить в супермаркете Турции, Египта, Испании, Греции! Если завтрак утомил вас однообразием, обязательно прикупите в магазине козий сыр низкой жирности и берите его с собой. Египет – рай дешевых кумкватов и консервированных бобов: попробуйте их обязательно. Ну а Испания, Греция, Италия вообще рай для худеющих: тут в магазинах можно найти даже желе без калорий, нарезки из салатов по 50 евроцентов, концентраты напитков sugar free. Также можно прикупить бутылку оливкового масла в спрее.

Ксения Ульянова

ДЕТСКИЙ ШОПОГОЛИЗМ: ПОЧЕМУ ОН ТАК АКТУАЛЕН?

Почти все родители сталкиваются с тем, что подросший ребенок все чаще и чаще заводит разговор об обновках. Выпрашивая совершенно ненужную (по мнению родителей) вещь, он уверенно мотивирует необходимость покупки, описывая в ярких красках ситуацию, которая сложилась в классе... Ведь поход за знаниями все более и более превращается еще и в демонстрацию своего стиля, а нередко и принадлежности к определенной субкультуре.



Любой подросток испытывает невероятную эйфорию при покупке желанного телефона, стильной обуви и модных джинсов. Но восторг этот почти всегда связан с предвкушением бурной реакции одноклассников и приятелей, то есть он с нетерпением ждет «минуты славы». Еще недавно страстная тяга к красивым вещам была прерогативой девочек. Сегодня же почти все мальчики не прочь заиметь компьютер последней модели, многофункциональные наушники и другие новомодные гаджеты. Так что же происходит в душах и головах подростков?

Образы, навязываемые глянцевыми журналами, оказывают на современных детей огромное влияние. Кроме того, молодежные сериалы и музыкальные кумиры тоже играют не последнюю роль в формировании восприятия мира. Если не получается стать таким же известным, как ровесник, то почему бы не попытаться хотя бы отдаленно быть на него похожим в манере одеваться, например?

Сегодня ребенок очень рано начинает стремиться формировать свой личный маленький мирок самостоятельно. Нередко он не просто ведет разговор с родителями о покупке той или иной вещи, а твердо и безоговорочно заявляет о своем решении ее иметь. Увлеченность подростков материальным миром возросла как никогда, и многие из них страдают уже шопоголизмом и едва ли не каждый день часами ходят по магазинам, примеряя вещи и мысленно ассоциируя свой выход в них на публику. Высокая стоимость разочаровывает и удручает, а в мечтах крутится то время, когда можно будет позволить себе почти все.

Иногда болезненная приверженность к последним новинкам моды и молодежным течениям кроется в обычном одиночестве, корни которого сами родители заложили еще в глубоком детстве. Любая мама горда, когда ее дочь одета как принцесса: всем нравится получать комплименты и ловить завистливые взгляды. Когда в пять лет девочка с бантиками и оборками робко начинает заводить разговоры о том, что ей больше нравится ходить в спортивной обуви и джинсах, потому что так удобнее играть в мяч, мама об этом и слышать не хочет, продолжая культивировать платья, туфельки на каблучке и белоснежные гольфы. Получается, что ребенок долгое время не имел права на самостоятельный выбор, что совсем неправильно, так как все равно рано или поздно он возьмет свое.

Юные шопоголики воспринимают мир через призму вещей, оценивая любого чисто по внешнему виду. Нередко они пытаются задавать тон сверстникам. И такая маниакальная тяга к вещам у них возникает оттого, что мама и папа нехватку внимания и ласки компенсировали дорогими игрушками и аксессуарами не по возрасту. А нужно было постараться чем-то увлечь ребенка и по возможности максимально разделить с ним это увлечение, постоянно обсуждая волнующие его вопросы и открывая ему мир не только с материальной стороны.

Некоторые родители опасаются, что отказы и ограничения потребностей ребенка могут взрастить в нем комплекс неполноценности, то есть задать стандарт серенького человека, тихого троечника, безвольно плывущего по течению жизни. С такими установками ребенок никогда не сможет увидеть и понять главные семейные ценности: любовь, уважение, понимание, взаимовыручку, отзывчивость и доброту – то есть то, что нельзя приобрести за деньги, но что формирует внутренний стержень полноценного человека. Тайна жизни в том, что тот, кто специально не гонится за всевозможными материальными благами, а живет своими истинными интересами и мечтами, не боится рисковать, готов к переменам, получает порой намного больше других, в том числе и финансово.

Со своим чадом нужно поговорить откровенно, поделиться с ним жизненной мудростью. При этом следует принять и его точку зрения, это поможет найти правильные аргументы и вместе решить, что именно и с какой периодичностью может семья себе позволить купить. Стоит научить ребенка четко разделять главное и второстепенное, ведь человек, постоянно отдающий приоритет второстепенному, потихоньку убивает в себе личность.

Глупо тратить львиную долю времени на то, чтобы чисто внешне соответствовать большинству. Главное в человеке – это его личность, которую нельзя купить, а можно только создать.

shkolazhizni.ru

ПОЛУЧАЕМ РАБОТУ МЕЧТЫ:
7 СМЕРТНЫХ ГРЕХОВ НА СОБЕСЕДОВАНИИ



В мире так много соблазнов! На все нужны деньги, а для денег нужен либо богатый спонсор, либо стабильное спонсорство со стороны работодателя. Если вы – made your self, и второй вариант вас устраивает больше первого, то рекомендации Никиты Непряхина – бизнес-тренера, писателя, автора и ведущего тренингов по убеждению и публичным выступлениям – будут вам весьма кстати! А начнем мы, как водится, от печки, то есть с собеседования.

У меня есть две знакомые, одна из которых с легкостью находит новую работу, каждый раз продвигаясь по карьерной лестнице. Для другой приятельницы поиск работы превращается в бесконечную череду собеседований, которые всегда заканчиваются одним и тем же: «К сожалению, вы нам не подходите», «Из числа кандидатов мы выбрали другого человека», «Вакансия закрыта, мы перезвоним, когда будет что-то подходящее» и так далее. Образование у этих девушек одно и то же, опыт примерно одинаковый, степень квалификации похожая. Так в чем же дело?

Очевидно, что важны не только опыт, знания, компетентность и личностные качества, но и то, как мы ведем себя на собеседованиях. Работая в корпоративном сегменте HR многих крупных компаний и проведя не одну сотню собеседований, я поделюсь основными ошибками, которые совершают соискатели.

Одежда и женские чары

Первое, банальное, но при этом самое важное – это внешний вид кандидата. «Встречают по одежке» – пока никто не отменял. Главные принципы: деловой стиль, аккуратность, отсутствие ярких цветов в одежде или сценического макияжа, никаких лишних отвлекающих деталей. Стиль одежды все-таки должен соответствовать той должности, на которую вы претендуете. На практике – это далеко не так.

Например, вызывающее декольте. Многие девушки думают, что они смогут очаровать своей сексуальностью потенциального работодателя. Как отреагирует на это женщина-рекрутер, думаю, понятно. На мужчину это, конечно, произведет впечатление, но в конечном итоге грамотный работодатель-мужчина все равно не возьмет такого сотрудника. Сомнения в компетенции, боязнь вероятных служебных романов и конфликтов сделают свое дело. Главное правило руководителя – никакой сексуальности. Очарование и женственность – да, кокетство и сексуальность – нет.

А еще многие соискатели-женщины в беседе подключают свои чары и пользуются запрещенными деловым этикетом приемами. Например, начинают заигрывать, кокетничать, льстить, сыпать лживыми комплиментами или даже заискивать перед работодателем. Любой опытный и грамотный интервьюер будет трактовать такое поведение как неуверенность или отсутствие должной компетентности. Работодатель-мужчина может сначала попасть на вашу удочку, но в итоге решение будет в пользу более уверенного, конструктивного и делового кандидата.

Вывод: Будьте скромны и аккуратны. Придерживайтесь делового стиля.

Самореклама, или «Не надо стесняться!»

Помните, Иван Дорн в своей песне призывает не стесняться? Это применительно не только к танцам, но и к собеседованию. Собеседование – это фактически самопрезентация, вам необходимо продать себя как специалиста работодателю. Поэтому акцентируйте внимание на своих опыте и компетенции. Делитесь своими достижениями.

Есть, правда, другая крайность, которую я называю «Мои условия». Ко мне приходили многие кандидаты, которые с порога говорили о своих условиях: «Так, имейте в виду, что я начинаю рассматривать предложения, начиная с такой-то суммы» или «Скажу, что я не готова на то и на это». Вариант хуже – сразу требовать зарплату и спрашивать об отпуске и отдыхе. В таком случае сразу появляется антипатия к человеку и становится понятным, что главное в его системе ценностей. Кроме того, нередко бывали случаи, когда мы были готовы предложить кандидату намного больше его первичных требований. Поэтому сначала «продайте» себя, а уже потом обсуждайте цену.

Вывод: Будьте уверены в себе.

Процесс, а не результат

Типичная ошибка – рассказывать на собеседовании о том, как вы работали. Как было сложно, интересно, сколько было опыта, какие были разные проекты, сколько было коллег в коллективе и так далее. Все эти описания ориентированы на процесс. А работодатель хочет видеть результат. Что он получит, какую пользу вы можете принести, какие задачи решить, что привнести. Поэтому заранее подготовьте убедительные факты о ваших достижениях. Не просто «имели большой опыт», а чего конкретно достигли. Не просто «вели сложный проект», а что конкретно он дал компании. Не просто «работали с большим количеством клиентов», а сколько заработали денег компании. Не просто «имеете большой опыт в этой сфере», а какие конкретные проблемы вы можете решить.

Вывод: Будьте конкретны и ориентированы на результат.

Критика предыдущего места работа

Не критикуйте своего предыдущего работодателя. Любой интервьюер будет думать, что и о его компании вы сможете говорить то же самое. «Начальник был самодур» – значит, винит всех, но не себя. «Сплетничали в коллективе постоянно» – значит, сама интриганка. «Не давали продвигаться по карьерной лестнице» – значит, не показала себя достойно...

Если уж критиковать, то грамотно и объективно. Критикуйте не личностей, не бывшего начальника, не продукты или услуги компании, не коллектив, а условия работы. Идеально, если эта критика будет перетекать в демонстрацию ваших возможностей. Например, вы хотели бы расти дальше, но в отделе всего два человека, а вы не желаете никого подсиживать. Или были постоянные задержки зарплаты, а вам необходимо оплачивать свое обучение. Главное тут, конечно, не перегнуть и не вызвать слезу восхищения.

Вывод: Будьте благодарны предыдущему работодателю.

Инициатива

Из моей практики: мужчины более инициативны, чем женщины. Отправили резюме и сидите ждете, пока вам сами позвонят? Прошло собеседование, и вы ждете, пока вам сообщат результат? Можете не дождаться. Во-первых, выигрывает всегда более инициативный и активный кандидат. Во-вторых, у многих менеджеров по подбору персонала столько открытых вакансий, что часть резюме теряется, а часть забывается. Напоминать о себе обязательно нужно.

Даже если вам отказали, проявите инициативу и спросите, чем конкретно вы не подошли, чего вам не хватило, чтобы занять должность. Но не с претензией, конечно, а с необходимой доброжелательной интонацией. Ну а если вы попросите рекрутера дать вам консультацию и некоторые рекомендации на будущее, то можете получить бесценную информацию для успешного интервью в другой компании.

Вывод: Будьте инициативны.

Проявление интереса

Ко мне часто приходили кандидаты с угрюмым видом. В какой-то момент я ловил себя на мысли: «А зачем вообще она пришла?». У меня возникало невольное ощущение, что я что-то им должен. Мораль: будьте позитивны и улыбчивы, а главное, показывайте интерес к компании и заинтересованность в должности.

Для этого, во-первых, все узнайте про компанию. Каждый второй кандидат смутно представляет, чем занимается фирма, не в курсе ее истории или корпоративных ценностей. Изучите все нюансы, зайдите на официальный сайт, узнайте про основных конкурентов. Поразите работодателя знанием имен топ-менеджеров компании, корпоративных правил и норм этикета или особенностей продуктовой линейки компании.

Во-вторых, всегда задавайте вопросы о своих должностных обязанностях в конце собеседования. Нет ничего хуже, когда на вопрос «Ну а теперь ваши вопросы» кандидат равнодушно качает головой. Следующий!

Вывод: Проявляйте интерес к компании.

Семейные планы

Ну и последний нюанс. Для любого работодателя в некоторых случаях более выигрышным кандидатом будет мужчина. На то есть две причины. Первая: считается, что мужчина более ориентирован на работу, ведь ему надо кормить семью. Во-вторых, мужчина не уйдет в декрет с сохранением заработной платы. Поэтому девушкам не стоит показывать работодателю, что вас и так обеспечивает вторая половина или что вы подумываете о втором ребенке. Любой работодатель хочет, чтобы для кандидата главной была работа. На собеседовании убедить в этом работодателя необходимо, даже если на самом деле вы относитесь к ней иначе.

Вывод: Покажите, что у вас большие планы на компанию и работу в ней.

ЭТИКЕТ ВО ВРЕМЯ БЕСЕДЫ

Многое в нашей жизни зависит от того, умеем ли мы правильно себя вести, насколько воспитаны и соблюдаем этикет. Особенно важно знать правила вежливости, если нам нужно произвести хорошее впечатление на собеседника. Например, если вы устраиваетесь на новую работу и пришли на собеседование или у вас свидание с понравившимся человеком.



Часто от первой беседы может зависеть дальнейшее впечатление о человеке, поэтому сегодня мы решили поговорить о том, как вести себя во время разговора, чтобы потом не сожалеть о своем поведении.

Встреча и приветствие

Итак, вы встречаетесь с собеседником, какие правила этикета нужно помнить?

* Здороваясь, младшие первыми приветствуют старших, мужчины – женщин, а женщины приветствуют мужчин, если они значительно старше. Соответственно этому правилу должно происходить и знакомство.

* Независимо от пола и возраста первым здоровается входящий в комнату, также первым прощается тот, кто уходит, а не тот, кто остается.

* Если в помещении несколько человек, то здороваться в первую очередь нужно с хозяевами или с главным по служебному положению, затем с остальными.

* Если мужчина сидит, то приветствуя входящих, он должен встать (конечно, если ему позволяет возраст и здоровье), женщина в данной ситуации может продолжать сидеть. Однако если даму представляют другой даме, то она должна встать. Хозяева дома всегда встают, приветствуя гостей.

Беседа

Завязалась беседа – необходимо помнить, как себя вести, чтобы не обидеть собеседников и самому не попасть в неловкое положение.

* Говорить нужно ясно, четко, но негромко. Речь должна быть понятной для всех участников беседы, не стоит шептаться с кем-либо, если ваших собеседников несколько.

* Старается не перебивать рассказчика, дайте ему высказать свою мысль до конца и только потом говорите сами.

* Во время разговора слушайте собеседника или хотя бы делайте вид, что слушаете. Не стоит в момент разговора отвлекаться на другие дела: что-то писать, смотреть на часы, играть в мобильный телефон или искать что-то в сумочке.

* Не говорите только о себе, не стройте из себя знатока и вообще не говорите много. Умея слушать, вы всегда окажетесь в выигрыше и прослывете внимательным человеком.

* Умейте красиво спорить. Пытаясь выяснить истину, сохраняйте спокойствие, не кричите на оппонента, сохраняйте к нему уважение. Просто с достоинством, четко и внятно формулируйте свои мысли и доказательства.

* Если кто-то рассказывает историю или анекдот, который вы уже знаете, не перебивайте, дайте человеку высказаться и только потом говорите.

* Не стоит говорить на ту тему, в которой вы не разбираетесь, а особенно спорить.

* Избегайте слов-паразитов «в общем», «ну», «э», «короче», «это самое» и так далее. Еще хуже использовать в разговоре жаргонные или матерные слова.

* Не задавайте слишком много вопросов, ведь вы не следователь. Выделите основные, которые вас больше всего интересуют.

* Не молчите. Даже если вам нечего сказать или вы не хотите поддерживать беседу, хотя бы поддакивайте, иначе собеседник может обидеться.

* Прежде чем пошутить, сострить или рассказать анекдот, подумайте, будет ли это уместно в данной ситуации, правильно ли вас поймут, и не обидите ли вы кого-нибудь.

* Если вам нужно обратиться с просьбой или с вопросом, никогда не будет лишним произнести слова «Простите», «Извините», «Позвольте».

* По возможности носите с собой визитные карточки и обменивайтесь ими. Это очень удобно как для вас, так и для вашего партнера по общению.

* И еще одно важное правило. Называйте собеседника на «Вы» независимо от пола и возраста, если, на ваш взгляд, уместно перейти на «Ты», спросите сначала, не возражает ли он.

Жесты

Мимика вашего лица и ваши жесты во время беседы могут испортить впечатление о вас, даже если вы вежливы, умеете внимательно слушать и правильно говорить. Дело в том, что язык жестов – это тоже вариант общения.

К сожалению, некоторые движения, жестикуляция могут происходить машинально или по привычке и не всегда выглядеть красиво. Вам следует за этим следить и не допускать неуважительных жестов.

* Нет ничего страшного, если вы легко прикоснетесь к своей щеке, но если вы полностью опираетесь на подбородок, ваш собеседник подумает, что вам скучно или вы устали.

* Если вы опираетесь на руку, при этом ваш подбородок лежит на большом пальце, а указательный направлен в направлении виска, это выглядит со стороны, словно вы не очень доверяете собеседнику или оцениваете его.

* Не стоит держать ладони сцепленными друг с другом, а также скрещивать руки на груди. Этими жестами вы словно закрываетесь от собеседника, что может выдать в вас недоверие к нему. Также не держите руки за спиной.

* Не чешитесь. Почесывание уха, шеи, руки и так далее свидетельствует, что вам не терпится высказать свое мнение или вы устали и хотите уйти.

* Не держите во рту пальцы, карандаши ли ручки. Это выглядит некрасиво.

* Ни в коем случае не показывайте жесты пальцами, это может выглядеть вульгарно, особенно это важно, если вам предстоит встреча с иностранцами. Например, латинская V (victory) в Америке обозначает победу, а у итальянцев это знак супружеской неверности. Не зная этих особенностей, можно попасть в неприятную ситуацию.

Телефонный разговор

Говоря о правилах поведения во время беседы, нельзя не упомянуть телефонные переговоры, ведь даже если собеседник не видит вас, он вас слышит и может делать выводы.

* Прежде всего, старайтесь не звонить кому-либо рано утром или поздно вечером, за исключением чрезвычайных ситуаций.

* Поздоровайтесь, представьтесь и вежливо попросите позвать нужного вам абонента. Если его нет, оставьте необходимую информацию для него, но при этом извинитесь за беспокойство.

* Отвечая на звонок, не спрашивайте «Кто это?», а если это необходимо, попросите: «Представьтесь, пожалуйста!».

* Помните, что разговор заканчивает позвонивший, он же перезванивает в случае обрыва связи.

И последний совет: улыбайтесь! Улыбка украшает человека и делает его привлекательным собеседником. Однако не переусердствуйте – иначе улыбка может показаться натянутой и неискренней.

Оксана Нищук

Какую форму имеют дождевые капли?

На рисунках, иллюстрирующих дождь, капли изображаются в форме слезы – вытянутыми, с округлой нижней и острой верхней частями. И мы привыкли считать, что дождевые капли обладают именно такой формой. Но это неверно, так как капли – это маленькие шарики или шарики с приплюснутым основанием.



Почему считается, что дождевые капли по своей форме напоминают слезу? Все дело в их быстром движении: во время падения капли наш глаз не способен уловить ее форму. Летящая капля представляется нам размазанной, растянутой по вертикали, отсюда и создается впечатление о схожести внешнего вида дождевой капли с катящейся слезой.

А почему дождевая капля имеет именно форму шара? Причина кроется в ускорении свободного падения и некоторых свойствах жидкостей. Во время падения капля оказывается как бы в невесомости, а в условиях отсутствия притяжения все жидкости принимают свою естественную форму – шар. Да, у жидкостей есть форма, и обусловлена она силами поверхностного натяжения: любая жидкость в невесомости стремится занять положение с минимальным уровнем энергии, а соблюдается это условие только в случае сворачивания в шар.

Как было отмечено, капли любой жидкости приобретают в полете (либо в невесомости) сферическую форму. На этом замечательном свойстве основано производство охотничьей свинцовой дроби. На самом верху высокой (до 45 и более метров) башни имеется специальный «дуршлаг» с отверстиями определенного диаметра. В этот «дуршлаг» заливается расплавленный свинец, который, пройдя через отверстия, падает на дно башни. За время полета расплавленный свинец приобретает шаровидную форму и застывает. Эти дробинки падают в бак с водой, амортизирующей удар, после чего разделяются по диаметрам.

Интересно, что дождевые капли не могут иметь диаметр больше 5 мм. Здесь как раз и кроется отличие между падением в атмосфере и настоящей невесомостью. В условиях невесомости в шар может собраться любая масса воды – килограмм, тонна или даже тысяча тонн – и этот шар будет устойчив. В воздухе же можно считать, что невесомость испытывают капли диаметром менее 5 мм, а капли больших размеров будут разбиваться потоком воздуха на меньшие. Кстати, идеально круглыми будут только капли диаметром менее 2 мм, более крупные дождевые капли имеют снизу приплюснутость (из-за набегающего потока воздуха), а сверху они остаются почти сферическими.

Поэтому внешний вид и маленьких, и больших капель не имеет ничего общего с формой слезы. Однако сила стереотипов такова, что, если художник нарисует реальную форму капли, мы не поймем, что на картинке показан именно дождь. А при виде капли-слезинки у нас не возникнет абсолютно никаких сомнений, что здесь изображен именно дождь.

Из чего состоит морская вода?

Моря и океаны занимают три четверти всей поверхности земного шара – воды на нашей планете очень много. Однако морская и океанская вода значительно отличается от воды в озерах и реках, и главное отличие – соленость.

В морской воде содержится большое количество солей и других веществ, делающих ее непригодной для питья. Однако не стоит думать, что эта вода – просто раствор чистой воды и обычной поваренной соли. Нет, в морской воде найдены почти все элементы таблицы Менделеева.

Морская вода на вкус соленая и горькая, пить ее просто невозможно. А все дело в содержащихся в ней солях, главное место среди которых как раз и занимает хлористый натрий, известный нам как обычная поваренная соль. В одном литре такой воды содержится в среднем 27,2 грамма соли! Но в морской воде и других солей предостаточно. Например, в том же литре содержится 3,8 грамма хлористого магния и 1,7 грамма сернокислого магния (эти соли придают неприятный горький вкус), 1,3 грамма сернокислого калия и около 1 грамма сернокислого кальция.

Интересно, что все перечисленные выше вещества – это около 99,5 % всех примесей, находящихся в морской воде. На оставшиеся полпроцента приходится еще несколько десятков солей и отдельных элементов, содержащихся в малых и ничтожно малых количествах. Среди них можно отметить различные виды фосфатов, соединения углерода и азота, бром, бор, железо, стронций, цинк, олово, свинец, йод, ванадий, медь, рубидий, золото и даже уран!



И если принять во внимание огромные объемы воды в Мировом океане, то общее содержание этих веществ нам покажется фантастически большим. В частности, из вод всех океанов и морей можно извлечь более 10 000 000 тонн золота! Чтобы оценить всю масштабность этой цифры, необходимо вспомнить, что за всю историю человечества добыто «всего» около 140 000 тонн золота.

Морская вода служит источником добычи многих необходимых человеку веществ. Конечно, наиболее активно и в огромных количествах из воды извлекается поваренная соль, а другие вещества по объемам добычи ей значительно уступают. Также из океанов в промышленных масштабах добываются соли магния (из которых впоследствии получают чистый металл) и бром. Кстати сказать, бром в настоящее время извлекается только из морской воды, так как других естественных источников этого элемента просто не существует.

Сейчас учеными проводятся эксперименты по добыче из вод океанов золота, урана, йода, лития, цинка и многих других веществ. Однако пока технологии далеки от совершенства и не позволяют извлечь из океанов все их богатства. Но можно надеяться, что в будущем нам станут доступны все элементы, скрытые в прозрачных океанских водах.

Кандидаты в биороботы: ученые научились управлять тараканами

Американские ученые из университета Северной Каролины занялись тренировкой мадагаскарских тараканов. Насекомым вживляют электроды, и те выполняют простейшие команды. Армию крошечных биороботов можно будет использовать для самых разных целей – например, для поиска людей под завалами во время землетрясений. Конечно, если эксперимент удастся.



Опыты с разными насекомыми показали: именно тараканы охотнее всех подчиняются человеческой воле. Речь, конечно, не идет о дрессировке. Люди играют на рефлексах.

«Мы вживляем микроэлектроды в усы насекомого, с помощью которых оно ориентируется, и в его заднюю часть. И в нужный момент подаем слабый электрический импульс», – объясняет Альпер Бозкурт, доцент кафедры электротехники государственного университета Северной Каролины.

Подавая напряжение то на правый, то на левый электрод, инженеры выстраивают перед насекомым виртуальные препятствия, которые оно пытается обойти. За ускорение отвечает тот электрод, что позади: бежать со всех ног – это тоже рефлекс, спасение от нападения хищников. Защитники природы могут не волноваться: насекомые, напоминает доктор Бозкурт, просто не знают, что такое боль.

«Основная задача проекта – приучить насекомых переносить на себе из точки А в точку Б какую-то полезную для нас нагрузку. Это могут быть сенсоры для исследований, миниатюрные камеры. Мы планируем запускать наших тараканов-биороботов в завалы домов, обрушившихся после землетрясений, и быстро обнаруживать людей», – говорит Альперт Бозкурт.

В отличие от созданных человеком роботов-спасателей, тараканы-биороботы могут проникать даже в крошечные отверстия, цепляться за любые поверхности, и, главное, они полностью автономны. Их не надо ставить на зарядку, им не нужны тяжелые и громоздкие батарейки, питание найдут сами.

За этими биороботами, считают в университете, большое будущее. Цена электронной начинки – несколько долларов, тараканы – по 30 центов за штуку. Чипы становятся все миниатюрнее, так что к работе нескольких ученых со временем наверняка подключатся и энтузиасты-любители.

Алексей Алексеев

ДЕСЯТЬ МЕСТ НА ПЛАНЕТЕ, КОТОРЫЕ ЛИШЕНЫ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ

В XXI веке, казалось бы, мобильная связь должна быть везде, но, как показывает практика, в некоторых местах это просто невозможно. И речь идет не о комнате в вашем доме, а именно об отдаленных уголках нашей планеты. Предлагаем подборку из 10 мест, в которых вы не сможете совершить телефонный звонок.

1. Кифука, Демократическая Республика Конго



Кифука – одно из самых опасных мест в мире. Согласно статистике, на один квадратный километр попадает 158 ударов молнии в год. Исходя из этого, пользование любым электронным устройством можно приравнять к самоубийству.

2. Грин Бэнк, США, Западная Вирджиния



Грин Бэнк – город, в котором расположен самый большой телескоп (его задача – принимать слабые сигналы из космоса). Поэтому здесь запрещено использовать любые устройства с электромагнитными излучениями. В этот список попадает мобильная связь, Wi-Fi-сеть и даже рации.

3. Мотуо, Китай

Регион Мотуо находится в Тибете, местные буддисты считают его священным. Добраться туда очень сложно, 200-метровый подвесной мост и вечная мерзлота (еще нужно понять, что из этого страшнее) встанут у вас на пути. Район



абсолютно незаселенный, поэтому фауна здесь очень необычная.

4. Мули, Фарерские острова

Здесь самая непредсказуемая погода, ресурсов, необходимых для жизни, практически нет. Хотя это не смущает 4 местных жителей. Туризм здесь не очень распространен, поэтому Мули смело можно назвать «Богом забытое место».



О каких-то коммуникациях речь даже не идет.

5. Остров Питкэрн, Тихий океан

Население острова Питкэрн составляет всего 50 человек. Мобильной связи,



интернета или чего-то еще, связанного с цивилизацией, здесь нет. Контакт с внешним миром поддерживается только при помощи корабля, который посещает остров раз в месяц.

6. Станция «Академик Вернадский», остров Галиндез, Антарктика

Станция «Академик Вернадский»



– единственная украинская станция в Антарктике. Связь с внешним миром осуществляется только при помощи спутника, а скорости интернета не всегда хватает даже для отправки электронного письма.

7. Вайау-Лаут, Филиппины

Местные жители получили прозвище «морские цыгане» из-за того, что большую часть своей жизни они проводят в плавающих домах и очень редко ступают на берег. Вайау-Лаут входит в список мест, малопригодных для жизни. Здесь нет ни питьевой воды, ни электричества, а связь с «большим» миром здесь очень большая редкость.



8. Остров Сокотра, Индийский океан

Вся крутость острова состоит в том, что он полностью изолирован от внешнего мира (его часто называют «чужеродное место на Земле»), поэтому здесь можно встретить очень необычные растения. На Сокотре проживает около 42 тысяч местных жителей, несмотря на такое количество, каких-то благ цивилизации (мобильной связи или интернета) здесь нет.



9. Оймякон, Якутия

Поселок Оймякон – самое холодное населенное место на планете (была зарегистрирована температура –71°C).



В таких условиях замерзает практически всё, не говоря уже о мобильном телефоне, который просто не сможет работать при такой температуре. Связь жителей с внешним миром здесь очень редкая, самолеты прилетают только летом (и то раз в неделю).

10. Гораи, Индия



Гораи – деревушка, в которой весь образ жизни построен на медитациях. Поэтому с телефонами, планшетами и прочими гаджетами вас сюда даже не пропустят. В Гораи вы должны четко следовать установленному распорядку дня (ничего сложного – спать, есть, отдыхать, медитировать). Так вот, раз телефонами здесь не пользуются, то и мобильной связи, соответственно, тоже нет.

Не все так плохо, как кажется на первый взгляд, ведь в таких местах вы можете по-настоящему отдохнуть от всех благ цивилизации, только молний Кифука и мороза Оймякона лучше таки избегать.

Екатерина Казанкина

КАК ОБМАНЫВАЮТ ТУРИСТОВ В АЗИИ



В Индии могут продать стекляшку вместо топаза, в Таиланде взять с туриста денег на починку списанного мопеда, а в Индонезии мнимый полицейский пригрозит заключением за покупку коралла. Как еще обманывают туристов в Азии?

Путешествовать в азиатские страны сегодня – наиболее популярный тренд. Экзотичная и удивительная Азия манит все больше и больше туристов, но не все выезжающие знают, как много опасностей подстерегает путешественников в странах, где население так искренне улыбается, а настоящий «том ям» наливают практически на каждом углу.

Таиланд



Таиланд доступен, Таиланд очаровывает волнующим запахом магнолий и поражает откровенностью ночных развлечений. Как правило, у туристов больше всего подозрений вызывают стройные, прекрасные, гордо покачивающие бюстом трансвеститы, но те, в свою очередь, в большинстве случаев, безобидны. Разве что предлагают сфотографироваться, а потом выклянчивают за это 10 долларов или выхватывают фотоаппарат и возвращают его за те же 10 американских рублей.

Многие туристы больше жалуются на хитрых ребят, которые работают в прокате мотоциклов или более распространенных в Юго-Восточной Азии скутеров. Отдыхающие оставляют в прокате залог и паспорта, а потом, при возврате у мопеда находят царапины, неработающий переключатель скорости и многие другие дефекты, несовместимые с дальнейшей эксплуатацией. Как следствие, с туристов требуют заоблачную и неадекватную сумму 300–500 долларов, иначе грозятся не отдать паспорта.

Иногда сценарий другой, случается подставная авария, устроенная этими же ребятами из проката. Причем, вызов полиции и поиск свидетелей редко увенчивается успехом, нет никакой гарантии, что полиция, точнее конкретный инспектор, прибывший на место аварии, не состоит в сговоре с мошенниками.

Панацея от таких ситуаций не сложная – никогда и ни при каких обстоятельствах не оставляйте ни у кого оригиналы паспортов. Сделайте копии заранее дома или откопируйте паспорта на ресепшене в отеле, в любом случае, иметь дубликаты будет в путешествии весьма полезно.

Индонезия



Продолжая тему двухколесных средств передвижения стоит отметить такое ориентальное явление как Bali kiss, или «балийский поцелуй», – это ожог на тыльной стороне голени, полученный при неаккуратном обращении со скутером, у которого не закрыта выхлопная труба?. В диаметре ожог обычно напоминает яблоко средних размеров, поэтому лучше брать в прокат современные модели мотоциклетных средств.

Обманывают индонезийцы туристов в основном по мелочи и не строят хитроумных афер. Но завсегдатаи знойных пляжей острова Бали делятся историями про поддельных полицейских. Как правило, туристам, распаленным алкоголем, предлагаются к покупке нелегальные товары и услуги. Как только клиенты соглашаются, и наступает минута сделки, тут же появляется полицейский, который угрожает тюрьмой и расправой или согласен на достаточно крупную мзду за молчание. Редкий турист знает, как на самом деле выглядит удостоверение полицейского в пляжной Куте, поэтому ведется и платит. Но по факту перед ним был сообщник контрабандиста, по которому давным-давно плачет камера предварительного заключения.

Индия



В Индии туристы часто теряют бдительность потому, что слишком много болливудских фильмов с соблазнительными и искренне влюбленными девушками в ярких сари было в свое время просмотрено. Сложно поверить, что люди, которые всерьез верят в Кришну, Вишну и Ганешу могут вцепляться в покупателей мертвой хваткой и, не стесняясь, продавать подделки. Поиск своего «я», энергетики кундалини и дыхание пряностей также затуманивает взор у лавок с драгоценными камнями. В итоге осуществляется скупка алюминия по цене серебра, топазов, которые оказываются хорошо ограненным стеклом и других «ценностей», которые старательно изготовили «миллионеры из трущоб». Покупать дорогие вещи стоит только в официальных магазинах на крупных улицах, причем обязательно расплачиваться наличными и просить сертификат и чек. Не стесняйтесь прибегнуть к услугам оценщиков и перед любым шопингом запишите телефон полиции. Даже простая угроза вызова копов производит на мошенников потрясающее впечатление. Важно: на большинстве товаров смотрите маркировку MRT (maximum retail price). Это фиксированная цена, выше которой данный товар продаваться в Индии не может (кроме ресторанов).

Филиппины



Если вдруг, кроме клубов и ресторанов, вы решите посетить и достопримечательности Филиппин, то держите свою технику всегда при себе. Во многие храмы и музеи вас могут не пустить, заявив, что фотографировать внутри категорически запрещено и камеру нужно оставить на входе в ящичке. С вашей стороны это будет роковой ошибкой, больше вы можете не увидеть своего фотоаппарата. Поэтому просто сложите аппаратуру в сумку и демонстративно достаньте из нее аккумуляторы и все держите при себе.

Кроме того, с вас могут потребовать за съемку достопримечательностей деньги, но практически везде это простая уловка персонала «заведения».

Анна Минина

ПРОДАМ /КУПЛЮ

• Продам фатиновые, гипюровые, газовые шарфики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: **www.nakidka.com**
Тел. (253) 230-9738 Анна
Тел. (206) 372-8983 Таня

• Продаю пчел.
Тел. (253) 394-8550

• Продам бизнес по уборке домов в г. Renton.
Тел. (253) 334-6551

Продаю мед.
Тел. (206) 861-4874

Принимаем рекламные объявления в раздел Classifieds/ РАЗНОЕ до 24-го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective". You may also send your Classifieds order by email to: info@perspectiveus.com

Продам красивое, современное, новое свадебное платье. Размер 6-8. Цена договорная.
Тел. (206) 612-4361

Продаю белое свадебное платье 14-го размера (затягивается до 12-го). Также имеются другие аксессуары. Интересующихся прошу звонить по телефону **(253) 266-7893.**

СПРОС ТРУДА

В Bakery "Piroshki on 3rd" Downtown Seattle требуется повар, кассир - обязательно со знанием английского.
Тел. (206) 322-2820 Алла

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка необязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель.
Тел. (206) 465-4103

В компанию по работе с паркетом требуется помощник. Часовая оплата. Обращаться по телефону
Тел. (425) 737-9788

СПРОС ТРУДА

Русский магазин "АРБАТ" в городе Kirkland 12053 124th Ave NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно.
Тел. (425) 825-5830

• В Adult Family Home требуется женщина Caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlake Terrace. **Тел. (206) 919-4060**

• Требуются сотрудники в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы желательно.
Тел. (206) 399-3939

• В детский садик нужна няня, любящая детей.
Тел. (206) 334-0607

• Требуется учитель математики , русского языка, музыки и художник. Звонить по телефону **(206) 334-0607**

• Требуются на работу ответственные женщины для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности.
Тел. (206) 412-5242

• Американская компания приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия.
Тел. (253) 632-5039

• Требуются рабочие для уборки апартментов, домов и офисов... Гибкий график работы, наличие машины обязательно.
Тел. (206) 359-1063

• Ищу девушку для работы на уборках. Работа в г. Seattle. Водить машину обязательно.
Тел. (253) 335-5457

• Ищу девушку для работы на уборках. Работа в г. Seattle. Машина обязательна.
Тел. (253) 335-5457

• Ищем няню на полную ставку для годовалого ребенка в районе Wedgwood с 22-ого сентября. **Тел. (206) 512-1494** (звонить до полудня)

• Требуется женщина, любящая девочек и хорошо готовящая. Работа part-time в г. Kirkland (Bridal Trails). Нужно встречать детей со школы и быть с ними до прихода родителей. Справки по телефону: **Тел. (215) 485-7758**

• Ищу няню с приездом на дом в г. Edmonds (North Seattle, exit 177 from I-5), с понедельника по четверг, с 8:00 am - 4:00 pm.
Тел. (206) 999-1646 Лилия

СПРОС ТРУДА

Требуются люди для уборки офисов.
Тел. (425) 320-9771
оставьте сообщение

Предлагаем работу по уходу за пожилыми людьми (Caregiver). Хорошие условия.
Обращайтесь по тел.
(425) 350-3598 Лиля

Ищем няню для мальчика 3 года с проживанием, полное обеспечение, оплата по договору.
Тел. (253) 205-6614
Ксения

Нужны люди на работу для уборки в жилых домах в районах Auburn, Kent, Federal Way.
Тел. (253) 887-1235

В детский сад требуется помощник воспитателя на Part Time. Садик находится в г. Kirkland.
Тел. (425) 820-6412
Ольга

Детский Садик "Пчёлка" в г. Kirkland приглашает на работу воспитателя и помощника воспитателя. Необходимые качества – креативность, энтузиазм и инициатива. Full or part time.
Тел. (206) 552-3964

ИЩУ РАБОТУ

• Присмотрю за детьми у себя дома. Район Kent, Covington, Auburn.
Тел. (206) 681-5672
Тел. (206) 697-1509

• Ищу работу за детьми – любого возраста, за престарелым человеком – без проживания. Уберу в доме, приготовлю еду по вашему заказу. Имею огромный опыт. Будете довольны моей работой. **Тел. (253) 941-3603**

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

Ремонт компьютеров XP, VISTA, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Вирусы, медленный, чистка, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection.
Тел. (253) 326-3631

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов.
Тел. (425) 785-4930
Тел. (425) 985-0803

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондишин, ECU. Программирую ключи на BMW, Mercedes и другие машины. **(253) 709-9412**

• Малярные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена карпета на ламинат, бамбук.
Тел. (425) 869-8908

• Профессиональный ювелир – сделает любые работы. Могу обучить профессии.
Тел. (425) 333-0844

• Внутренние и наружные работы – высокого качества в квартирах и домах. Drywall, Дерево и Покраска.
Тел. (425) 333-0844

• Логопед. Работаю с разными возрастами русскоговорящими и румыноговорящими.
Тел. (425) 208-5329

• Даю уроки игры на скрипке для всех возрастов.
Тел. (206) 313-4761 Рая

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов.
Тел. (425) 785-4930
Тел. (425) 985-0803

• Музыкальная студия производит набор учащихся по классам Фортепиано, Аккордеон, Вокал, Сольфеджио.
Тел. (425) 252-7581

HOME IMPROVEMENT SPECIALIST
•Electrical •Carpentry
•Appliances •Plumbing
•Painting
Тел. (253) 886-4427

Предлагаю услуги няни. Могу ухаживать у себя дома, могу приезжать к вам. Живу в г. Bellevue.
Тел. (425) 777-5578

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:
•Визы: гостевые, студенческие, рабочие, жениха и невесты, воссоединение семьей.
•Подача документов на гражданство США.
•Обмен/ Получение/Подача на гринкарту.
•Классы на гражданство/ английский язык
•Услуги переводчика в Иммиграционном Центре
•Нотариус/письменные переводы/паспорта.
Тел. (425) 350-3588

Ремонт компьютерной техники, установка и настройка операционных систем и антивирусов – Windows, Mac OS.
Тел. (253) 886-8818

Срочно сдаётся трехбедрумный апартмент в г. Des Moines и комната в г. Kent.
Тел. (206) 407-9501

Ремонт машин по вызову. Помощь на дороге и на дому КРУГЛОСУТОЧНО. Быстро и выгодно.
Тел. (425) 679-2500
Григорий

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузова или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки.
Тел. (425) 876-9916
www.AutoSQS.com



Звоните в редакцию
425. 614. 1700

СНИМУ / СДАМ

• Сдаётся комната, студия в г. Renton близко I-405 на exit 5, колледж и все магазины рядом. **Тел. (425) 256-1694**

• Сдаётся комната в рент женщине или девушке в г. Bellevue, рядом 520 и 148. **Тел. (425) 420-4323**

• Сдаётся студия с отдельным входом. Кухня, ванная, стиральная и сушильная машины. Хороший район. Близко 5 и 167 freeways. Магазины, сервисы. **Тел. (253) 797-9295**

• Сдаётся комната с отдельным входом в г. Mukilteo, возле Boeing, рядом с остановкой и парком, имеется интернет. **Тел. (425) 280-3497**

Молодая девушка ищет roommates для нового дома. Рядом Costco, Winco и Everett Mall. 10 минут от Boeing. **Тел. (425) 512-7376**

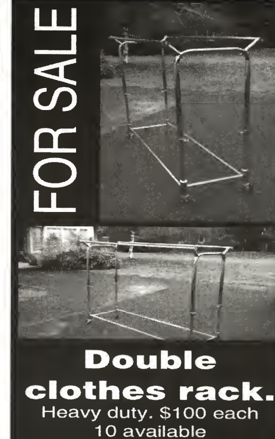
Сдаю в рент комнату с отдельной ванной и парковочным местом в г. Fife. Рядом с шоссе. Звонить по телефону **(253) 347-5590**

OFFICE SPACE FOR RENT

Office Space available for Rent in Bellevue. Grow your own business. Great for licensed massage therapist, treatment therapist, naturapath, chiropractor, pediatrician, etc. Rent includes online scheduling as well as telephone receptionist. Rent also includes all utilities as well as online advertising at the online scheduler if needed.

Contract or month-to-month agreement.

Please contact Mary
(Office Manager) at:
(425) 208-0026
(206) 819-9177



Double clothes rack.
Heavy duty. $100 each
10 available
(425) 343 3731

FOR RENT

Сдаются в рент **комнаты** в г. Renton и Newcastle.

Хорошие условия.

Звоните по тел.
(425) 736-6521
(425) 736-6523
(425) 736-6522

HOUSE FOR RENT

Сдается в рент дом.

4 BD + 1 bonus/office room, 2.5 BA, 2,004 sq. ft., 2 car garage.
Большая парковка/проезд с боку двора.

Дом в г. Kent (на Kent-Kangley & 132nd)

Звоните по тел.
(206) 661-5882

HOUSE FOR RENT

Сдается дом в рент в г. Auburn (20th ST and Scenic DR SE).

4 комнаты, около 1800 sq. ft., гараж на 2 машины, большая парковка перед домом, тихий район, джакузи, возможно сделать огородик.

Сделан ремонт, новый ламинат пол.
Rent: $1750
8-программа-O.K.

(425) 298-5650
(425) 389-9110

ROOM FOR RENT

Сдаю в рент **комнату** в доме с отдельной ванной в **г. Bellevue.**

Прекрасный вид с балкона на Bellevue Downtown.
Рядом с 405 и 520 freeway.

(425) 615-4761

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Clasifieds до 24го числа каждого месяца.
Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

SEPTEMBER 2014

Tel. (425) 614-1700
Fax (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com

☐	Max. 20 words/слов без рамки	$7
☐	Max. 20 words/слов в рамке	$10
☐	Max. 20 words/слов в черной рамке	$12
☐	Market Place без фото или картинки	$25
☐	Market Place с фото или картинкой	$30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEADLINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Рекламное обозрение "Перспектива" Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя:

Company Name/Название фирмы:

E-mail:

Phone Number/Телефон: ( ) Billing Address/Адрес:

City/Город: State/Штат: Zip Code:

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ:

Perspective
12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

Signature:

Date: Сроком на ☐ месяц

Diana's Day Care Детский садик

- Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставляем транспортировку детей
- Принимаем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Преподаем всевозможные уроки
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены in Seattle

Всегда рады вас видеть!



(206) 914-9340 Таня
Lynnwood, WA 98036

Lyudmila's Skin Care

Bellevue WA

- Европейский метод очистки кожи
- Массаж лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527 Людмила

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ДЕТСКИЙ САДИК СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

S. Everett

- Христианская этика
- Основы обучения
- Хорошее 4 разовое питание

Monday – Friday 6 am – 4:30 pm; 1 – 6

WELCOME

DSHS – OK

(425) 355-5089
(425) 220-8015 Мила

ПАРИКМАХЕРСКАЯ в г. Эверет

www.hairstylistN.com

Я делаю все парикмахерские услуги.

20 SW Everett Mall Way
Everett, WA 98204

Женские стрижки - $30
Мужские стрижки - $15

Tel. (425) 293-4299 спросить Наталию

Albina`s Child Care

Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

DSHS - OK

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математикой, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

Работаем 5 дней в неделю с 7 утра до 6 вечера (расписание может меняться если необходимо)

425. 347. 1528 Марина

Web-site: albinaschildcare.com

Домашний детский сад В КРУГУ ДРУЗЕЙ

18318 23rd Dr SE
Bothell, WA 98012

Опыт работы, отличные результаты и отзывы

- Здоровое домашнее питание
- Занятия музыкой и танцами, гимнастикой для малышей, русским и английским языками, географией и математикой.
- Рисуем, лепим, клеим, много гуляем.
- При необходимости индивидуальные занятия с логопедом

Приглашаются дети до 12 лет на время школьных каникул.

Тел. (425) 488-0131 (425) 273-6136

NICKS PHOTOGRAPHY

Weddings | Engagements | Invitations

cell: (206)391-2799
website: www.nicksfoto.com
e-mail: nicksfoto@hotmail.com

Family Home Child Care

Лицензированный детский сад

Есть преподаватель русского и английского языков

- Работаем 5 дней в неделю
- 7am - 7pm

DSHS - OK

8760 46th PL. W.
Mukilteo, WA 98275

Home (425) 405-3151
Cell (425) 350-4837 Svetlana

Galiaf Corporation (Construction)

- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Install plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (плотницкие работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

Cell. (425) 359-9633

Licensed • Bonded • Insured

Сделаем быстро и качественно

Video of your life

- СВАДЬБЫ
- ЮБИЛЕИ И ПРАЗДНИКИ

(206) 427-5830

видеосъемка, монтаж, редактирование

умеренные цены, broadcast качество



Видео и Аудио услуги

- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио запись, фонограммы

Тел. (206) 661-7782

SKY VideoStudio

206 229-3021
253 856-1075



~Wedding~Love Story~
~Special Events~Portraits~
~Transfer PAL-NTSC~
~VHS-DVD~

www.skyvideostudio.com

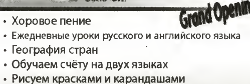
Маленький Львенок

Лицензированный детский садик с музыкальным уклоном

1820 200th Pl SW, Lynnwood, WA 98036

Принимаем деток с года до 12 лет

DSHS–OK.



- Хоровое пение
- Ежедневные уроки русского и английского языка
- География стран
- Обучаем счёту на двух языках
- Рисуем красками и карандашами
- 4-х разовое питание

leonardedward1979@hotmail.com (425) 233-7509

ALL SECURE

Auto security & audio installation



По низкой цене Устанавливаю Car Alarm (противоугонную сигнализацию) Clifford, Viper, Avita, и т.д. Audio System, на машины.

Phone (253) 332-3349 Alex Stefoglo

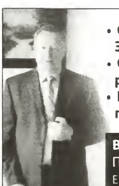


Профессиональные переводы

Телефон/факс 425-432-8797
русско-украинская линия 206-618-0716

Washington™ Translation Bureau

Высокое качество, надежное и быстрое исполнение.
Все языки бывшего СССР, все виды документов и текстов.
Сертификация, услуги нотариуса и апостили.
www.WaTransBureau.com • info@WaTransBureau.com



- Стрессы. Депрессии. Расстройства сна. Эмоциональные нарушения.
- Сложности семейных отношений. Сексуальные расстройства.
- Коррекция поведенческих расстройств, пристрастий и веса.

Владимир П. Лисенко
Психотерапевт, LMHC
E-mail:vlisenko@comcast.net
425-736-6076
206-714-9710

За 30 лет работы психиатром, Заслуженным Врачом РФ, успешно пролечил несколько десятков тысяч человек, применяя различные психотерапевтические техники и подходы к предупреждению и лечению зависимостей и невротических состояний.

www.mentalhealthlisenko.com
Принимаются основные виды страховок и медкупон



10, 14 PASS
PAVEL TANIAZ LIMO
Awedding Limousine

(253) 632-7285
SPEAK RUSSIAN
go to WWW.FACEBOOK.COM (Pavel Limo)

ACADEMY OF BUSY BEES

детский сад в г. Tacoma

- Индивидуальный подход
- Домашнее питание
- Обучение основам грамоты, чтения и счета
- Педагог с большим опытом работы

(Помощь в оформлении DSHS)

(253) 432-0268

www.academyofbusybees.com

Мы страхуем машины, дома, бизнес, жизнь. Позвоните нам сегодня и узнайте цену

AMERICAN FAMILY INSURANCE
All your protection under one roof

Оксана Кучернюк

16000 Christensen Rd, Ste 306
Tukwila, WA 98188

Cell: (253) 334-7280
ovk002@amfam.com

ТОНИРОВКА ОКОН

Защита для автомобильной краски и починка для лобовых стекол





1.888.477.TINT
(425) 531-2713 Алексей

LARISA DESYATNIK

INSURANCE AGENCY



FARMERS

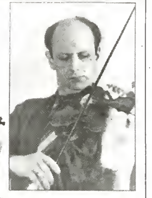


- Auto • Home • Life
- SR-22 Insurance
- Any Contractors Insurance & Bonds
- Business Auto, Property
- Truck insurance, Trailers

Bus.(206) 551-7979 Fax 1(866) 757-8947
Ldesyatnik@farmersagent.com

МАЭСТРО ИОСИФ

30 лет успешной педагогической деятельности в Ташкенте и Москве.
Дает уроки по классу скрипки и фортепьяно. Обслуживает: свадьбы, бармицтвы, батництвы, дни рождения и другие торжественные вечера



Tel. **(253) 630-5430**
Cell. **(425) 306-1452**

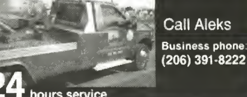
Сертифицированный опытный переводчик, обслуживающий северный район. Устный и письменный, нотариально заверенные переводы. Травмы на работе-бесплатно. Разумные цены.

Тел. (425) 742-3502
Cell (425) 686-2343
Viktor Khalfon

Сертифицированный переводчик
Лицензированный нотариус
- Перевод и заверение документов
- Помощь при оформлении иммиграционных бумаг
- Апостиль и доверенности
- Травмы на производстве

E-mail: irina_aficiuc@yahoo.com
Fax (253) 661-4335
Cell (253) 569-5515

ANN Auto Transport



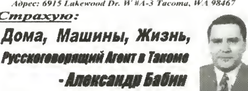
Call Aleks
Business phone: (206) 391-8222
Вожу с акшенов: Copart & AA-insurance
При наличии title забираю старые машины для junkyard



Prestige Studio
VIDEO

WEDDINGS
SPECIAL EVENTS
перезапись:
PAL-NTSC VHS-DVD
425.750.0500

Insurance Solution
Вы можете сберечь Свои деньги - Позвоните нам
Insurance Solution Of WA LLC - имеет около 30 различных страховых компаний из которых мы выберем одну, самую лучшую для Вас.
Адрес: 6915 Lakewood Dr. W #A-3 Tacoma, WA 98467



Страхую:
Дома, Машины, Жизнь,
Русскоговорящий Агент в Такоме
- Александр Бабин
Телефоны: Cell. (253) 202-2726; Off. (253) 588-2525; Fax (253) 397-3085

MICHAEL'S OFFICE
- Иммиграция в США (Визы: гостевые, рабочие, студенческие, жениха и невесты, воссоединение семьей)
- Получение /обмен / подача на "гринкарту"
- Разрешение на работу/продление виз
- Продление/новые паспорта (США, Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан)
- Нотариус / Письменные переводы / Апостиль

Тел. (425) 350-3588
E-mail: michaelsservice1@gmail.com



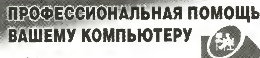
MP Universal
Профессиональная Видеосъемка и Видеомонтаж
Cell. (206) 856-0982
Home (253) 852-4094

Art School Ellen
Всестороннее образование. Опытные педагоги.

математика, фортепиано, шахматы, балет, рисование, электроника, русский язык

Тел. (425) 445-6829
www.artschoolellen.com
18005 NE 68th St, Redmond, WA 98052

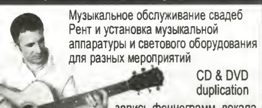
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ КОМПЬЮТЕРУ



- Сборка
- Настройка
- Чистка и ремонт компьютеров
- Установка лицензионного ПО
- Профессиональная защита от вирусов
- Заправка струйных картриджей

Тел. (206) 375 - 8376
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ





Музыкальное обслуживание свадеб
Рент и установка музыкальной аппаратуры и светового оборудования для разных мероприятий
CD & DVD duplication
запись фоннограмм, вокала, миксинг, мастеринг
(253) 350-6099 (253) 670-0632
www.WhiteWingsMusic.org

ДОМАШНИЙ ДЕТСКИЙ САД
Работаем 24 часа в сутки, 7 дней в неделю
Удобное расположение рядом с exit#7 405 highway
- Большой опыт работы с детьми
- Доброжелательное и ответственное отношение к ребенку
- Отличные отзывы родителей
- Полноценное домашнее питание
- Основы общего развития
- Занятия
- Игры на свежем воздухе
- Низкие цены

Телефоны:
(206) 778-4635
Лариса
(425) 442-7865
E-mail: pmo.1410@yahoo.com
Renton, WA 98056

SEATTLE WEDDING
photography
253-335-6406
www.svadbaUS.com
www.voznarski.com

Профессиональный супервайзер визитов с детьми по указу суда.
Наблюдение за визитами и написание репортов.
Аккредитация во всех судах (MSW)
(206) 664-1810



Boris Studio Cinematography

Weddings Special Events

Профессиональная видеосъёмка и монтаж

Ph: (206) 226-3020

www.Boris-Studio.com

Фото Сервис

Профессиональный фотограф, с большим опытом работы

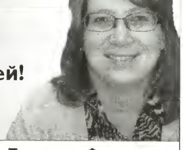
Все виды фотоуслуг на профессиональном уровне



Cell. (425) 681-157
Tel. (425) 917-995

Nina`s Wedding Services

Украшаем свадьбы, дни рождения, бармицвы и т.д.



- Составляем композиции из цветов
- Большой выбор колонн, подсвечников, ваз, тканей, деревьев, хуппы и многое другое
- Сдаем в рент посуду, скатерти, чехлы, салфетки

Cell. (425) 387-9665
Tel. (425) 387-0707

РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМ БЮДЖЕТОМ!

Auto Shop Quality Service

Cell: 425 876-9916

Ремонт Автомобилей



www.AutoSQS.com

Страхование машин, домов, имущества, бизнеса и жизни. Всё под одной крышей!

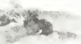


Татьяна Фоменко

909 S 336th St., Suite 106
Federal Way, WA 98003

Cell: (253) 529-1957
tfomenko@amfam.com

Предоставляем услуги по приготовлению блюд, от ароматной домашней до изысканной ресторанной кухни, на свадьбах, юбилеях и любых торжествах.





Свежая еда на любой бюджет.

(253) 359-4924 Евгении

Принимаем любые пожелания клиента.

State Plumbing

Lic# STATEP*922P7 Licensed • Bonded • Insured

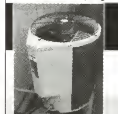
- Service Plumbing & Drain Cleaning
- Water heater & circulation pumps
- Repiping & new installation

E-mail: stateplumber@gmail.com

Тел. **(206) 306-5201**

BIJ Heating & Cooling

Установка и сервис:
Furnaces, Water Heaters, Air Conditioners, Heat Pump, Electronic Air Cleaners, Gas Fireplaces, Sheet Metal, Gas Piping.



Позвоните и спросите о новом водонагревателе, который греет воду когда вам нужно и сколько вам нужно

Tel. (425) 343-8192
Fax (425) 267-0194

Licensed • Bonded • Insured

benijj@hotmail.com

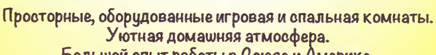
Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective"

НОВЫЙ ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ РУССКО-АМЕРИКАНСКИЙ САДИК

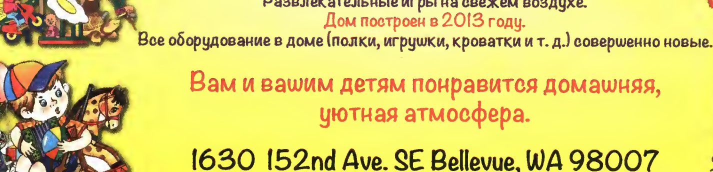
БУРАТИНО

в г. Белвью

МЕСТА ОГРАНИЧЕНЫ



Просторные, оборудованные игровая и спальная комнаты.
Уютная домашняя атмосфера.
Большой опыт работы в Союзе и Америке.
Пятиразовое горячее питание домашнего приготовления.
Обучение основам арифметики.
Занятия музыкой, рисованием, лепкой.
Развлекательные игры на свежем воздухе.
Дом построен в 2013 году.
Все оборудование в доме (полки, игрушки, кроватки и т. д.) совершенно новые.



Вам и вашим детям понравится домашняя, уютная атмосфера.



1630 152nd Ave. SE Bellevue, WA 98007

(425) 761-6846 • (425) 260-5460

ATA Embroidery

www.ataembroidery.com

425-737-9026
425-737-9031

Виниловая графика для рабочего транспорта
Наклейки для траков, лодок и рабочих автобусов
Баннеры и рекламные знаки для бизнесов
Real Estate, бизнес и другие знаки
CANVAS Печать фото на канвас разных размеров
Графика для окон вашего бизнеса
Вышивка логотипов и символики на форме
Продажа рабочей формы с вышивкой вашего логотипа
Печать на футболках

Установка графики на траки, автобусы, окна и витрины в районе Everett.

Euro Wedding Decorations

Украсим профессионально зал бракосочетания и пира

- Дни рождения
- Юбилеи
- Рождество
- Новый год

Сдается в рент фарфоровая посуда, скатерти, вазы, чехлы на стулья

www.euroweddingdecorations.com

(253) 735-3859 (253) 218-9803 - Zina
(253) 205-4324 - Jenny

Email: euro-design@hotmail.com

Market Place



Tow World

(425) 679-2500 GREG



Школа русского языка

Принимает учеников на 2014-15 год обучения

Адрес: 14434 NE 8th Street Bellevue, WA 98007
Lake Sammamish Foursquare Church/церковь «Свет Миру»

Расписание: с 10 утра до часа дня по субботам
10 am – 1 pm

Возраст детей: основные классы – с 5 до 13 лет
подготовительный – с 3 до 4 лет
выпускной – с 14 до 15 лет

Для справок: 425-757-2114 или 425-430-0078
Николай


ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ДЕТСКИЙ САДИК
СОЛНЫШКО
в г. Kirkland
• Просторные, оборудованные комнаты в новом доме.
• Индивидуальный, теплый подход к каждому ребенку.
• Занятия музыкой, рисованием, лепкой, основы математики.
• Здоровое органическое питание.
• Игры на свежем воздухе, экскурсии.
DSHS – OK
Время работы:
с 8 am – 6 pm
с понедельника по пятницу
(206) 355-6106 Аида
10428 NE 116 St
Kirkland, WA 98034


Lana Aleksandruk

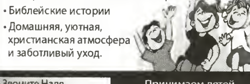
Sunshine Family Childcare

Христианский детский садик

в г. Кент

DSHS-OK

- Работаем с 7 утра до 6 вечера
- Домашнее питание
- Интересные познавательные игры
- Библейские истории
- Домашняя, уютная, христианская атмосфера и заботливый уход.



Звоните Наде
(425) 988-4495

Принимаем детей от 0-12 лет

Производим ремонт траков

VOLVO, FREIGHTLINERS, KW, INTERNATIONAL, PETERBUILT.

Находимся в г. Pacific
1140 Valentine Ave. SE
and Stewart Rd. corner.
Rate $50 per Hour.

(206) 255-2007
(206) 790-9987



- Огромный выбор холодных, горячих и сладких блюд по вашему выбору
- Свадебные торты на любой вкус

Вы останетесь довольны!!!

РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА

КАЧЕСТВЕННАЯ ПЕЧАТЬ



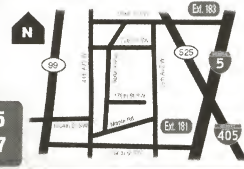
- визитки
- брошюры
- каталоги
- открытки
- листовки
- плакаты
- баннеры
- стенды
- блокноты
- календари
- магниты
- наклейки
- создание лого
- ручки *и многое другое*

perspective design & print

(425) 614-1700 12727 Northup Way, Ste 22, Bellevue, WA 98005

TATYANA'S Day Care

- Добрая атмосфера и индивидуальный подход к каждому ребенку.
- Исключительно вкусное и полноценное питание.
- Русский, английский языки
- Музыкально-ритмические занятия
- Математика
- ИЗО творчество
- Познание мира
- Литературные чтения (story time)



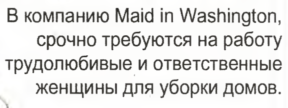
Тел. (425) 742-3525
Cell. (425) 772-7737

4027 176th St SW, Lynnwood, WA 98037





ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



В компанию Maid in Washington, срочно требуются на работу трудолюбивые и ответственные женщины для уборки домов.

Опыт работы, наличие автомобиля и знание английского языка обязательны. Хорошая зарплата.

Tel. (206) 399-5350

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ



Server / Network Computer Technician

Good English & 2+ yrs experience is required

Submit resume:
jobs@businesscomputertechnicians.com

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Предлагается работа в вечернее время для семьи из 2-3 человек, по уборке спортивного комплекса.

Южная сторона.

Тел. (253) 394-6696

PRIME STONE, INC.

В строительную компанию требуются каменщики, рабочие подрядчики.



Ivan Solomonov
Ph. 206-436-9984
email: ivan@primestonemason.com
www: primestonemason.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Now Hiring. **Computer experience is required.**
Knowledge of e–bay and amazon preferred. Must speak English, good customer service skills.

(206) 321–1531

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются работники по строительству:

SIDING, FENCING, DECKING

Полные и не полные рабочие часы.
Северная сторона.

(253) 394-6696

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется женщина
с машиной
для уборки домов,
part-time/full-time.
Уборка в г. Renton, Bellevue, Redmond, Kirkland.



(206) 724-4860

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ

Требуется водитель на flatbed в траковую компанию, возможно без опыта. Оплата на процент или по милям.

Email: dubnotrans@gmail.com

(360) 761-8831

ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

CDL drivers for 48 states.



Good pay per mile or %.

Pay - every 2 weeks.

Для получения подробной информации звоните по тел.

(206) 251–4509

.Компания **NU-WAY** Inc

NU-WAY
Proudly Serving the Pacific Northwest Since 1982

приглашает водителей owner-operators CDL класс "А"

для работы в сфере контейнерных грузоперевозок из портов и железнодорожных терминалов Сиэтла и Такомы в пункты назначения в штатах Вашингтон, Орегон, Монтана, Айдахо.

Мы предлагаем:

- своевременную еженедельную оплату по хорошим тарифам
- выгодные цены на заправку и страховку
- место для парковки трака
- хорошие условия работы
- сервис русскоговорящего диспетчера

Звоните: **(253) 939-4222** с 8:00 am до 5:00pm.
Спросить Леона или Андрея.

Наш адрес: 1508 O St. SW, Ste 101 • Auburn, WA 98001

Tel. (253) 939-4222 Fax (253) 939-9896



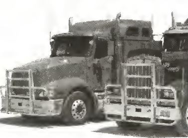
Website:www.nu-way.us

В КОМПАНИЮ С 20 ЛЕТНИМ СТАЖЕМ РАБОТЫ В КОНТЕЙНЕРНЫХ ПЕРЕВОЗКАХ

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ, OWNER-OPERATORS И МЕХАНИКИ ПО РЕМОНТУ ТРАКОВ

WITH SUPER CHASSIS НА КОНТЕЙНЕРНЫЕ ПЕРЕВОЗКИ ПО ШТАТУ
WA – 80%
OR – 10%
ID – 10%

ХОРОШАЯ ОПЛАТА



Звоните (206) 255–2007
(206) 790–9987

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Компании Aleko требуется работник мужчина на полный рабочий день на позицию Customer service and Tech support. Знание Английского, опыт работы с Ebay и Amazon и базовое знание компютера обязательно.

Тел. (253) 872-6877



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Компания

CRYSTAL BRIGHT
CLEANING SERVICE

Предлагает работу
для женщин и мужчин по уборке домов.

- Есть бенефиты и бонусы
- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно
- Наличие собственного транспорта обязательно

Cell (425) 736-6522

Fax (425) 228-8997 • Tel (425) 228-0446 • Cell (425) 736-6521

Window Cleaning – Interior and Exterior

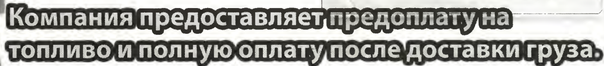
www.crystalcleanings.com

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания Intransit LLC является транспортной организацией с 2003 года, без собственного автопарка.

Нанимает профессиональных водителей с собственными грузовиками для работы как под собственным так и под нашим логотипом, по 48 штатам.

Виды оборудования:
Van, Reefer, Flat, Step



Компания предоставляет предоплату на топливо и полную оплату после доставки груза.

Ph. (253) 229-8346

РАБОТА!



Клининговая компания ищет энергичных и честных людей на позицию специалиста по уборке домов. Работа в Renton-Issaquah

У нас вы найдете:

- $30 000 в год
- медицинская страховка
- гибкий график
- чаевые (tips)
- транспорт
- full time
- part time
- organic cleaning supplies



(206) 359-1048
www.cleaning-wa.com

Требуются на работу

Требуются на работу люди по уборке домов и офисов в районе большого Сиэтла.

- Отличная зарплата
- Полный и неполный день
- Чаевые и бонусы
- Наличие собственного транспорта обязательно

www.mariahousecleaning.com

Тел. (425) 728-8120
Тел. (206) 446-9113



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется работник по уходу за пожилыми людьми с проживанием. Bellevue.

Тел. (206) 992-1634

MRIYA TRUCKING LLC

Hiring Class A CDL Drivers & Owner Operators. Pay up to $0.42/mile.

Contact: Anatoliy (253) 880-9891



ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаю на работу ответственную помощницу для уборки домов.

(г. Seattle, Bothell, Everett, Kirkland)

(425) 224-5238

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компании **Master Carpentry Inc.** требуются на работу finish carpenters (столяры). С опытом работы и без.

Тел. (253) 332-0286 Александр

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию для распространения рекламы и продвижения бизнеса требуется маркетолог.

425.736.6521 or 425.736.6522
office 425.228.0446
fax 425.228.8997

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания по уборке
Приглашает рабочих на полный и неполный рабочий день.
Оплата $12.00 в час
Тел. 1-877-295-9399

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются женщины для уборки домов в районах Сиэтла.
Необходимо иметь опыт работы, водить автомобиль и хорошо ориентироваться на дорогах.
Тел. (206) 579-5695
Тел. (425) 776-4876

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

All American Freight приглашает на работу водителей CDL класс “A”. Local Seattle-Tacoma/Eastern Washington drivers. Стаж вождения – минимум 1 год.

(253) 709-8217

ТРЕБУЮТСЯ ПЛИТОЧНИКИ

В компанию требуются плиточники с опытом работы и подсобные рабочие на полный рабочий день.

(425) 208-5894 или (253) 217-5333

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаем на работу людей по уборке домов и офисов в районах Eastside & Puget Sound. Полный и неполный рабочий день. Хорошая оплата.

Тел. (206) 214-8555
Tom@EastsideHomeCleaning.com
www.EastsideHomeCleaning.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется ответственная женщина для уборки домов в г. Сиэтл.

Тел. (206) 307-9223

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

В Adult Family Home в г. Federal Way требуется caregiver (женщина), с опытом работы. Английский и все классы обязательно.

(253) 722-3011
(253) 508-2157

Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя “Perspective”

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаем помощников
для работы на siding.

Обращаться по телефону .

(253) 334-4310

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется на работу
опытный carpet/vinyl installer. Хорошая зарплата.

Для получения дополнительной
информации звоните:

(206) 794-4141 Николай

ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ВОДИТЕЛЕЙ

2 years experience needed.
Twic card
Monday - Friday
Local, King county.
Training and support provided.
Pay for stand-by at terminals

(253) 255-7134

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

* People with Management experience in the fast-food industry.
* Требуется бухгалтер full time/part time.
* Требуется в bakery энергичный человек.

Please call us at:

(253) 223-8508

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Janitorial Company is hiring teams for two different routes.

1. **Daytime**
2. **Evenings and Weekends**

Located in Bellevue, Kirkland and Seattle areas.

(206) 992-3674

ТРАКОВАЯ КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ВОДИТЕЛЕЙ

Для перевозки грузов по штатам
(mostly to Florida, Texas and back).
Траки Volvo 670 & 780 (REEFERS). Great Pay $$$.
CDL Required/Experience is a plus.



Звоните
в любое время:
(253) 249-4136

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ CDL CLASS A

на локальную работу (радиус 400 mi)



Пятидневная неделя -
Оплата до $250 в день.

Опыт по Seattle, Portland and Yakima не менее 2-х лет.

(206) 510-2128 Alex

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется швея с опытом
работы в Alterations Shop.

Cell (253) 249-9865

Work (253) 864-0346



Market Place





СДАЕТСЯ В РЕНТ

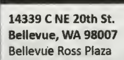


Hairstylist chair available for lease or work on commission basis!

This is a high traffic salon. Two chairs available. This is an opportunity to use your own color line, sell your own retail and work independently.

Also available room for rent for:

Esthetician, permanent makeup-cosmetic tattoo artist, Lash tech, Chiropractor, Reflexologist and Laser hair removal.



14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
Bellevue Ross Plaza

(425) 260-7867

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Срочно требуется на работу трудолюбивый и ответственный **CAREGIVER** с проживанием в Adult Family Home в г. Рентон.

Знание английского обязательно.

МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

- Отдельную комнату (коммунальные услуги и питание включены)
- Хорошую зарплату
- Помощь в получении нужной учебы

Дополнительная информация по телефонам:

(425) 277-0452
(425) 736-4683

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Furniture store in Federal Way is looking for a woman salesperson. Computer skills and English are required.

Please send your resume to oleg@qfstore.com

(206) 920-9010

БАЛЕТНАЯ ШКОЛА

ART SCHOOL ELLEN

В городе Redmond
Приглашает к сотрудничеству:

Преподавателей Хореографии
Тренеров по гимнастике

(425) 445-3175

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Ты — хороший профессионал по установке пленок на автомобили и/или на окна зданий? Давай зарабатывать вместе! Небольшой, но дружный коллектив, хороший заработок, перспектива роста — все это можно получить у нас!

Advanced Tint — компания, работающая более 8 лет на рынке пленок для автомобилей и зданий в Большом Сиэтле! Мы продолжаем расти и ищем профессиональных установщиков пленок для окон домов и автомобилей, пленок для кузова автомобилей, на полный рабочий день. Мы работаем с лучшими материалами 3M.

От новых сотрудников ждем: инициативы, профессионализма, ответственного отношения к работе. Новым сотрудникам гарантируем: достойную оплату труда (в зависимости от выработки и проф. уровня), возможность карьерного роста, дружелюбный коллектив.

Приходите, покажите себя и вы непременно получите достойную работу, если мы друг другу подойдем.



Для собеседования желательно взять вашу или вашего друга машину, которой нужно тонирование.

autotint_oh@yahoo.com

(425) 891-4971

Детский Садик "Пчёлка"
в г. Kirkland

Приглашает на работу
воспитателя и помощника воспитателя.
Необходимые качества –
креативность, энтузиазм и инициатива.
Full or part time.

(206) 552-3964



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются CDL водители.
Хорошие условия.
Большая американская компания.
Минимум experience 1 год.

(347) 536-0608

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

ВОДИТЕЛЬ НА ТРАК
Работа по штату WA. OR. ID. MT.
Минимальный опыт работы 1 год,
желательно в портах.
Высокая зарплата,
работа 5 дней в неделю.

(253) 737–7857

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

CDL Class A drivers
Must have minimum 1 year Class A OTR experience,
a clean driving abstract and pass drug screening.
Candidate must have high integrity and no criminal record.

Newer Trucks
Maintain Log Book accurately
Paid up to .44 cents per mile solo

$60,000 to $75,000 per year

Phone: (425) 939-7951 Fax: (425) 489-0222

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В зуботехническую лабораторию требуются **зубные техники** с минимальным опытом работы с зубными протезами.
Знание английского языка не обязательно.

(206) 766-0033

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Срочно!
Требуются люди, желательно семья, для уборки одного или двух ресторанов в г. Bothell (Exit 26 on Hwy 405).
Хорошие условия и гибкий график работы.
Оплата договорная.

Tel. (425) 343-4053

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания приглашает на работу плиточников с опытом работы и без опыта.
Оплата почасовая, в зависимости от опыта работы.

Tel. (206) 941-0158

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ



Требуется женщина
для уборки домов.
Part-time / full time.

Tel. (253) 249-3887

ПРАВИЛА ПОЛЕЗНОГО ОТПУСКА

Давным-давно в КВН была такая шутка: местных жителей на курортах волнует только один вопрос: «Где же они так устают, что потом здесь ТАК отдыхают». На мой взгляд, в ней есть доля правды. Мы действительно порой проводим отпуск с таким надрывом и энтузиазмом, как будто в последний раз. Хотим успеть все на свете, а не успеваем главного – отдохнуть. В результате получается, что после такого отпуска нам нужно время, чтобы прийти в себя. Предлагаю вспомнить правила полезного отпуска, чтобы провести его без вреда для здоровья.

Правило № 1: Смена рода деятельности

Мы с детства слышали, что лучший отдых – это смена рода деятельности. И это правда. Так что одно из главных правил полезного отпуска – провести его не так, как вы проводите остальное время в своей жизни. Если по работе вы постоянно сидите за компьютером, попытайтесь в отпуске отказаться от техники и Интернета. Если ваша работа связана с шумом, старайтесь обеспечить себе тишину. И так далее.

Правило № 2: Не забывайте про акклиматизацию

Смена климата – всегда стресс для организма. Учитывайте это при планировании путешествия и оставьте себе несколько дней на адаптацию к новым условиям, а уже после этого начинайте активный и насыщенный отдых.

Правило № 3: Высыпайтесь

Кажется, слишком банальный совет – в отпуске все отсыпаются на год вперед. А вот и не все. Некоторые так хотят успеть все на свете за эти две недели (и в ночном клубе потанцевать, и рассвет у моря встретить, и на экскурсию днем отправиться), что совсем не оставляют себе времени на сон. Естественно, после такого насыщенного отдыха придется еще долго приходить в себя.



Правило № 4: Скорректируйте режим дня

Но высыпаться – это совсем не обязательно значит валяться в кровати до полудня. Отпуск – хорошее время, чтобы скорректировать свой режим, сделать его более полезным. Считается, что многие процессы в нашем организме привязаны к световому дню, соответственно, лучше жить, синхронизируясь с солнцем: рано ложиться и рано вставать. Мои друзья, которые перешли на такой режим, уверяют, что позитивные изменения начинаешь чувствовать уже через несколько дней. Но в Москве жить таким образом нам часто мешает работа, стрессы, поздние посиделки с друзьями. А в отпуске мы сами себе хозяева. Так почему бы не попробовать?

Правило № 5: Держите себя в руках

В отпуске хочется забыть о любых правилах. Есть все, что хочется, и в любых количествах, не думая о лишних килограммах. Не считать, сколько бокалов местного вина было выпито прекрасным летним вечером. И так далее. Но в итоге это часто приводит к тому, что мы возвращаемся из отпуска, чувствуя себя не лучшим образом. Что же делать? Можно ограничивать себя с помощью хитрости. Например, в еде делать упор на фрукты и овощи – тогда мороженого лишний раз не захочется. Придумывать себе насыщенную культурную или спортивную программу, чтобы на распивание напитков оставалось немного времени.

Правило № 6: Занимайтесь спортом

На мой взгляд, спорт – это самый лучший и полезный способ снятия стресса. Регулярные не слишком тяжелые тренировки придают энергию и позволяют забыть о работе и тех проблемах, которые вас ждут после возвращения из отпуска. В студенчестве я ходила в походы и замечала – под тяжелым рюкзаком московские проблемы напрочь забываются в первые полчаса. Конечно, на такой тяжелый отпуск согласятся не все, но по возможности добавить спорт в свой отдых будет совсем не лишним.

Правило № 7: Больше узнавайте

Отпуск хорош еще и тем, что позволяет нам вырваться из привычной информационной среды в новое пространство. На отдыхе полезно получать совершенно новые знания и впечатления, узнавать историю городов, знакомиться с новыми людьми. Это позволяет не только расширить кругозор, но и выйти из привычной колеи мышления, стать более креативным, найти новые идеи и источники для вдохновения.

Правило № 8: Спланируйте отпуск

Все перечисленные выше правила могут быть забыты, если хорошенько не спланировать отпуск заранее. Когда у нас нет плана, а есть только общие представления и пожелания, мы часто хватаемся за все подряд, а благие идеи так и не доходят до реализации.

Правило № 9: Получайте удовольствие

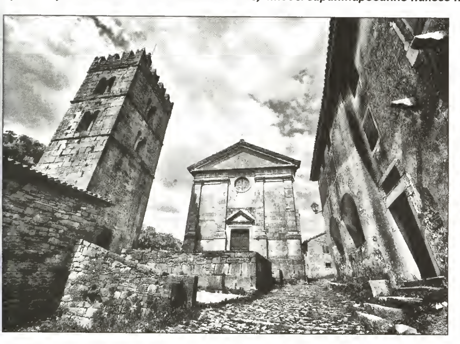
Но все же главное правило любого отпуска – вы должны в нем получать максимум положительных эмоций. Даже если ради этого придется нарушить какие-то другие правила.



Клара Шпак

6 САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ГОРОДОВ МИРА

Куда могут поехать жители мегаполисов, чтобы гарантированно никого не встретить



Мы выяснили, куда может уехать утамленный житель мегапалиса, чтабы совершенна тачна не встретить там никаго из знакамых.

PhinDeli (Буфорд), Вайоминг, США

Проживает 1 человек.



Город прославился тем, что долгое время в нем проживал единственный житель, по совместительству мэр, дворник, заправщик и продавец в местном магазине – Дон Сэммонс. Он приехал в Буфорд вместе со своей семьей в 1980 году, а после смерти жены жил здесь вдвоем с сыном. В 2008 году сын переехал, мэр остался один, но в 2012 году он выставил город на продажу.

Вместе с домом с торгов ушли заброшенное здание школы 1905 года постройки, заправка, гараж, сарай и магазин, который в свое время пытался ограбить знаменитый бандит Бутч Кэссиди. Победителем аукциона, который продолжался 15 минут, стал бизнесмен из Вьетнама. Цена сделки – $900 тыс. Новый владелец города переименовал Буфорд в PhinDeli и занялся бизнесом по продвижению вьетнамского кофе в США. Дон Сэммонс теперь официально нанятый на работу сомэр уже бывшего своего города.

Буфорд расположен на юго-востоке штата Вайоминг, между городами Шайен и Ларами, на автостраде Interstate 80. Город возник в период строительства Трансконтинентальной железной дороги в 1860-х годах. В лучшие времена здесь проживали 2 тыс. человек. Население стало резко сокращаться, когда маршрут магистрали был изменен.

Ну как не отправить отсюда бумажное письмо или хотя бы памятную SMS – у города есть собственный почтовый индекс и вышка сотовой связи.

Хум, Хорватия

Проживают 23 челавека.



Этот средневековый город-крепость попал в Книгу рекордов Гиннесса как самый маленький в мире. Он находится в центральной части полуострова Истрия, на вершине одного из холмов, на высоте 349 м. По легенде, Хум был построен из гигантских камней великанами. Статус города Хум приобрел еще в XI веке, у него есть свой мэр, полицейский, врач, судья и пожарный. В 40-х годах прошлого века здесь проживали 450 человек.

В Хуме отлично сохранились фрески XII века. Кроме того, здесь есть 13 домов, 2 улицы, 2 храма, музей, магазин, почта, кладбище, ресторан, гостиница. В середине июня каждый год в городе проходят выборы мэра, в которых участвуют только мужчины. Завершается процедура танцевальным фестивалем.

В ресторане города подают домашнюю 38-градусную настойку на лечебных травах Humska Biska, которую готовят по рецепту древних кельтов. Местные жители уверяют, что этому рецепту больше 2 тыс. лет.

Рабштейн над Стржелой, Чехия

Проживают 25 человек.



Старинный, живописный, самый маленький город Чехии и всей Центральной Европы Рабштейн над Стржелой получил свой статус еще в 1337 году. Здесь всего одна улица и одна площадь. Самые популярные достопримечательности – руины крепости XIV столетия, построенной в готическом стиле, замок в стиле барокко, старинный костел. Кроме того, есть еврейское кладбище, древний каменный мост, неработающая деревянная мельница, отель, конюшня.

Рабштейн славится своим сланцем, который до сих пор можно встретить на крышах местных домов. Большинство домов жители используют как летние дачи.

В замке работает дом отдыха. Милости просим!

Мелник, Болгария

Праживают 390 челавек.

Мелник считается самым маленьким городом Болгарии, хотя еще в начале XX века здесь проживали 5 тыс. человек (в основном греки). Название городка происходит от окрестных меловых скал. Самое старое жилое здание Мелника – и всей Болгарии – Боярский (Византийский) дом XIII века. Всего в городке около 100 памятников культуры, самые интересные – монастырь Святого Николая XII века, Славова крепость XIII века, церковь апостолов Петра и Павла, Римский мост и старинная турецкая баня. Но особенно знаменит Мелник своими фольклорными фестивалями и густым домашним вином, которое делают по старинным технологиям. Огромные бочки хранят в скалах.



Вы можете почувствовать себя путешественниками во времени: со времен Средневековья тут мало что изменилось. Кроме того, в Мелнике растут могучие платаны и чинары, некоторым деревьям – сотни лет.

Калласте, Эстония

Проживают 953 человека



Эстонский город Калласте (в переводе с эстонского – «берег») находится на берегу Чудского озера. До 1923 года он носил другое имя – Красные Горы, – по названию местного красного песчаника. Калласте возник еще в XVIII веке, в 1938 году он получил статус города. Большинство жителей, 72% которых русского происхождения, занимаются рыбной ловлей. Площадь города – меньше 2 км.

Помимо песчаника Калласте известен своей действующей старообрядческой церковью и братским кладбищем советских воинов. Это беднейший город в стране, по информации мэра Калласте, здесь «в относительной бедности живут 40,8% детей».

Дюрбюи, Бельгия

Праживают 10 тыс. челавек



Дюрбюи – крохотный франкоязычный городок в Бельгии. Хотя статус города он приобрел в 1331 году, первые упоминания о Дюрбюи относятся к XI веку. В городке три геологические зоны, удивительные ландшафты – луга, долины, пещеры, горы, леса, река Урт. Город живет за счет туристов и бережно хранит свою средневековую атмосферу: узкие мощеные улочки, каменные дома, церковь Святого Николая, Хлебный рынок 1380 года и древний замок, построенный еще в 889 году. Первые туристы появились в Дюбюи в XIX веке, и с тех пор город обзавелся неплохой инфраструктурой: отелями, ресторанами, кафе и сувенирными лавочками.

Здесь можно прокатиться в конном экипаже, сплавиться в рафте по реке Урт или побродить среди фигурно подстриженных деревьев в небольшом парке Топиари. И что особенно ценно – не встретить никого из знакомых.

Ксения Кислицына

МЫ ВСЕ — ИЗРАИЛЬТЯНЕ

Сколько я себя помню, всегда было за что осуждать Израиль. Израиль своими действиями постоянно раздражал «прогрессивную» международную общественность. Израиль оккупировал и аннексировал. Израиль никогда не выполнял указания резолюций Объединенных Наций, или выполнял их слишком вяло. Израиль все делал слишком медленно и слишком быстро. Израиль слишком много разрушал и слишком много строил.

Израиль всегда был слишком агрессивным, а ответы его армии на борьбу свободолюбивых народов никогда не были адекватными и пропорциональными: на ясные угрозы уничтожить еврейское государство, альянсы враждебных и агрессивных стран евреи отвечали неожиданным ударом и еще одной непредусмотренной победой. Неадекватно.

Израиль был действительно уникальным — своими действиями он даже мог объединить идеологических противников, которые не могли договориться по другим вопросам — как бы ни ненавидел президент США Рональд Рейган Советский Союз, тон его речей, осуждающих инвазию Израиля в 1982 году в Ливан, полностью соответствовал пропагандистскому тону коммунистов.

И каждый из нас всегда знал — если бы не США, Израиль давно уже был бы сметен с лица земли. И сейчас знаем, что «финансами Америки управляют евреи», поэтому «Америка всегда будет поддерживать Израиль».

На фоне этого знания блекнет и «израильское чудо» — достижения еврейского государства, которые многие из нас видели в Израиле. Как тут не построить такое современное государство и экономику, когда Америка дает столько денег? Только кто нам, литовцам, мешал создать государство еще лучше, когда Европа дала нам столько денег? И даже без войн и без враждебно настроенных представителей других национальностей?

Как же не победить этих арабов, когда Америка дает столько автоматов и боеприпасов? (Между прочим, можно вспомнить, что во время войны за независимость Израиля 1948 года США объявили эмбарго для всех воюющих сторон, и преследовали еврейских предпринимателей, контрабандой поставляющих оружие в Израиль — но евреи и без помощи американцев победили в этой войне). Но не надо забывать, что крупные враги Израиля почти всегда были лучше вооружены, правда, советской техникой и оружием (которым, кстати, боролись и против нас — не только в Литве, но и в Венгрии, Чехословакии, Польше).

Почему Израиль все равно так поступает, и все равно побеждает? Конечно, еще раз можно перечислить несколько десятков дат и документов, но это уже делалось не раз, и ситуацию на Ближнем Востоке это не проясняет. Можно вспомнить, что не евреи хотели войны, а именно арабы, и именно арабы напали на Израиль в 1948 году, теряя планируемое новое арабское государство. Можно вспомнить, что не Израиль напал на Иорданию, а именно Иордания напала на Израиль в 1967 году, и лишилась Восточного Иерусалима и всего Западного побережья. Вспомнить, что не Израиль вторгся в Сирию, а Сирия вторглась в Израиль в 1967 году, и лишилась Голанских высот.

Но эту моральную проблему можно решить еще проще — выбросив все документы в печку, и просто спросив себя, за что борется и что защищает Израиль? И сразу станет ясно, почему он всегда побеждает и будет побеждать. Потому что, как бы мы не посмотрели, Израиль всегда боролся за нас, и защищал то, что больше всего заботит нас.

Ни у еврейского народа, ни у государства Израиль последние две тысячи лет никогда не было диктатора. И хотя израильтяне — не русские, и им не так просто промыть мозги, у них всегда была четкая цель и понимание, ради чего вся эта война. Израиль борется за свободу слова и возможность читать те книги, которые хочется читать. Израиль борется за право голоса женщин (из шести стран мира, где у женщин нет права голоса, пять, как нарочно, находятся по соседству с Израилем). Израиль борется за право уезжать и возвращаться, право одеваться так, как нравится, и выражать свои мысли так, как нравится. Просмотрите Конституцию Литвы — Израиль борется за все ее разделы. Именно поэтому Америка всегда будет поддерживать Израиль, как и любую другую страну, исповедующую ценности демократии и свободы.

Мы, несомненно, примем еще одну резолюцию, осуждающую действия Израиля, и будем надеяться, что не потеряемся в их серийных номерах. Конечно, США еще раз пообещает ограничить помощь Израилю, но это уже тоже слышали. Очевидно, что Израиль снова не обратит должного внимания на 46-ю резолюцию, чего-то требующую от него (а может, уже 1046-ю?). Потому что евреи это делают много лет.

Когда-то, когда только что образовавшееся государство Израиль специальным законом перенесло столицу в Иерусалим, игнорируя решение Объединенных Наций, в ООН прошло голосование за то, чтобы не признавать и осудить такой демарш евреев. Против инициативы евреев голосовали и СССР, и США. Единственным, кто голосовал за признание Иерусалима столицей Израиля, был представитель самого Израиля. Конечно, мы хотим мира. Да, мы хотим компромисса, который обусловит, что люди всех регионов мира будут здоровыми, образованными и богатыми. Мы знаем, что это возможно, так как видим сходство в нашем образе жизни. Поэтому в душе мы всегда гордимся Израилем, и будем радоваться его победам, как достижениям 1967 года, так как это была победа против советской военной мощи и союзников, а сегодня это победа нашей цивилизации.

Победы Израиля — это победы нашего рационального и критического мышления. Израиль — наш последний бастион, защищающий тот мир, в котором живем и мы, и на который кто-то постоянно покушается. Ни один еврей не сидел за штурвалом похищенных 11 сентября самолетов. Ни один еврей не взорвал себя в лондонских автобусах 7 июля. Ни один еврей не стрелял в литовских военных ни в Афганистане, ни в Косово. И сегодня я спокойно просыпаюсь в своем доме, зная, что в мире есть сила, которая может защитить мой образ жизни. Поэтому мы всегда будем любить Израиль. Потому что он наш. Потому что в душе мы все — израильтяне.

Гедрюс Друктейнис,
литовский публицист

Глава МИД Саудовской Аравии призвал мириться с Израилем и судить ХАМАС

Глава МИД Саудовской Аравии призвал мириться с Израилем и судить ХАМАС

В разгар военных действий в Секторе Газа, когда весь арабский мир обвиняет Израиль в «военных преступлениях», министр иностранных дел Саудовской Аравии Сауд бин Фейсал аль-Сауд выступил с неожиданным заявлением. Как передает информационный портал AWD News, аль-Сауд призвал к нормализации отношений с еврейским государством во имя мира в регионе и заявил, что Саудовская Аравия, как «главное исламское государство», готова «пойти на жертвы ради мирных переговоров и призывает к такой же политике президента Абу Мазена».

Более того: если верить источнику, саудовский министр иностранных дел возложил полную ответственность за бедствия палестинского народа в Газе на хамасовское правительство и призвал судить ХАМАС, который, по его словам, «все больше разочаровывает арабский мир»..

Неожиданное заявление главы МИД было сделано в кулуарах проходящей в Джедде конференции исламских ученых.

AWD News отмечает, что саудовские СМИ, в отличие от прессы других нефтяных эмиратов персидского залива, «все более открыты для критики ХАМАСа». В этом Саудовская Аравия поддерживает нынешнее правительство Египта, занимающее жесткую антиисламистскую позицию.

Сообщение AWD News не подтверждается другими источниками. Издание занимает откровенно антиамериканскую и антисаудовскую позицию. Недавние официальные заявления Сауда бин Фейсала аль-Сауда были выдержаны в другом духе. Десять дней назад на пресс-конференции после чрезвычайной встречи министров иностранных дел стран Организации исламского сотрудничества аль-Фейсал обвинил Израиль в совершении преступлений против человечности и возложил именно на еврейское государство, а не на ХАМАС, ответственность за продолжающуюся войну.

Однако израильское издание Globes склонно доверять публикации AWD News. Его автор отмечает, что за последний месяц это уже второй «примирительный сигнал» из Саудовской Аравии: а августе принадлежащая королевской семье Саудов лондонская газета «Аш-Шарак аль-Авсат» опубликовала призыв к нормализации отношений с Израилем. В статье говорилось, что арабо-израильского конфликта уже нет — есть конфликт между Израилем и осью Турция-Иран:

В Израиле полагают, что Саудовская Аравия, как одно из «умеренных государств» Ближнего Востока, сильно встревожена ростом «Исламского халифата» в Ираке и Сирии, и это создает общность интересов между ней и другими «умеренными силами» региона, включая Египет, Иорданию и Израиль.

●●●●●●● ●●●●●●● ●●●●●●●

ЗАБЕРИТЕ ВАШУ БАНКУ ДЖЕМА

Большинству россиян не нужна свобода выбора: ни гастрономическая, ни политическая

Реакция российских граждан на все новые запреты, которые буквально ежедневно ограничивают нашу возможность выбирать – политиков, еду, места для отдыха, – с предельной наглядностью выпятила главную скрепу «нового» большинства. Это большинство предпочитает одну-единственную свободу – свободу от собственного выбора.

На фоне запрета импорта части продовольствия из стран ЕС, США, Австралии, Канады и Норвегии российские власти, похоже, готовы на «продолжение банкета». В Совете Федерации предлагают ограничить поставки иномарок, лекарств, имеющих российские аналоги, а также ввести повышенный сбор для выезжающих за границу. Об этом заявил замглавы комитета верхней палаты Федерального собрания по бюджету и финансовым рынкам Николай Журавлев. «Наше государство еще не исчерпало ресурс ответных мер, введение которых позитивно скажется на отечественной экономике»,– пообещал сенатор.

Несмотря на традиционно низкую оценку российского автопрома, а также привычку многих отнюдь не самых богатых россиян отдыхать за пределами родины, можно практически не сомневаться, что и эти запреты в случае их введения могут быть поддержаны большинством. Или по меньшей мере– не вызовут никаких возражений.

Любая возможность выбора– действительно не только свобода, но и испытание для человека. Проверка его способности думать и отвечать за свои поступки.

...В 1995 году профессор Колумбийского университета Шина Айенгар провела эксперимент. Посетителям универмага предлагалось в один день попробовать 6 баночек джема, выбрать понравившийся и купить. А в другой день им предлагали уже 24 баночки. Результаты оказались неожиданными: сомневаясь между 24 баночками, покупатель в итоге ничего не приобретал вовсе, переключаясь на другой товар.

Очень многие люди, независимо от того, живут ли они в демократических или авторитарных странах, искренне впадают в ступор, когда сталкиваются с необходимостью выбирать между сотней моделей телевизоров, десятками сортов сыра, семью-восемью партиями, рвущимися в парламент, или пятнадцатью кандидатами в мэры своего городка.

Это породило теорию, согласной которой слишком огромный выбор– это тоже плохо. Выбор должен быть соразмерным человеческим возможностям и потребностям выбирать.



Выбирать из двух– плохого и хорошего, особенно если тебе заранее подсказали, что такое «хорошо» и что такое «плохо», куда легче. А еще легче– выбирать из одного, как это происходило долгие годы на советских выборах. К этому тотальному ментальному упрощению нас сейчас стремительно возвращают. И большинство не только не против, оно вовсю за– с его плеч снимают последний груз личной ответственности. Начальство сказало «мы великие», значит, «мы великие». Начальству всегда виднее, оно пусть и думает.

С одной стороны, людям в России оставляют все меньше и меньше выбора в разных сферах– совсем не только по части баночек с джемом. А с другой, мы сами за четверть века формального отсутствия «совка» (который, как неопровержимо доказано в последние месяцы, никуда в людях и не девался), в сущности, так и не научились пользоваться этой свободой выбора. Для российского обывателя она обуза.

А когда человек не дорожит своим правом выбирать, у него легко можно забрать и другие права. И государство этой возможностью охотно пользуется– ведь ему ее охотно предоставляют. Проголосовали депутаты– и забрали. Постановило правительство– и забрали.

Едва не вся российская история доказывает: подавляющему большинству российских жителей не нужен вообще никакой выбор.

Им главное, чтобы все было просто, понятно и однозначно. Так было в СССР, пусть так будет сейчас.

Вам какое мясо: австралийское, новозеландское, аргентинское? Вино какой страны вы предпочитаете в это время суток? Какой вид работы и самореализации вы для себя видите? Хотите ли вы добираться до офиса на автобусе или велосипеде? Телеканалы какой направленности вы хотите смотреть в будни и в выходные? В какую страну вы предпочтете отправиться на отдых с детьми зимой и летом?

Эти вопросы для большинства жителей страны звучат как пустой звук или и вовсе нечто чужеродное. И не только потому, что люди не могут себе это позволить из-за нехватки денег– как раз многие за эти годы вполне наладили свой быт. Они просто не хотят иметь этот выбор. Выбор между красной юбкой и синей– да, между машиной с автоматической коробкой и ручной– да. В остальном же– дайте нам один путь, одну истину и отстаньте. Укажите, куда идти, зачем, что делать и во что верить.

Социологи любят напоминать, что, даже имея чисто теоретическую возможность выбора, люди все равно ее ценят, и как только ее начинают отнимать– паникуют. Запрети выезд из страны– и закричат даже те, кто никогда никуда не ездил. Введи обратно в анкету графу об обязательном членстве в единственной, конечно, партии или молодежной организации– и люди тут же запротестуют.

Глядя на сегодняшнюю реальность, кажется, что социологи сильно переоценили пусть даже гипотетическую ценность выбора для российского человека.

Приписали ему собственные ожидания, в соответствии с которыми среднестатистический житель России наконец должен стать взрослым и ответственным гражданином.

Совсем небольшой процент граждан ценит приобретенное Россией за годы после развала СССР. Кто понимает, какая цена заплачена за возможность ездить, свободно обменивать валюту, выбирать политиков, получать не поровну, за необходимость думать самому, решать и нести за это всю полноту ответственности.

Российское же большинство в принципе не воспринимает запрет как личное лишение: ведь лишиться можно только того, чем дорожишь. Поэтому каждый новый запрет, независимо от его реальных последствий и степени нелепости, вызывает либо равнодушие, либо воодушевление.

И вот уже контуры этого единственно верного пути вырисовываются все отчетливее: какую позицию можно занимать по известной территории, какие данные представлять в интернете и где их хранить, что делать, если захотелось провести массовую акцию протеста, как относиться к сокращению выбора продуктов питания и... самого выбора.
В политике, в экономике, в общественных отношениях, в личной жизни.

Ну что же, тогда вот он– один путь.
И зашагают по нему колонны. Безликих, бесправных, бессмысленных.

Комментарий «Газета.Ru»

WESTCOAST LOGISTICS



ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ CDL по Америке



ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ OWNER OPERATORS:

- НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ
- ХОРОШИЕ ГРУЗЫ
- ОПЛАТА СРАЗУ ПОСЛЕ РАЗГРУЗКИ
- FUEL ADVANCES NO CHARGE
- FUEL CARD
- 24/7 DISPATCH
- VANS AND REEFERS

Звоните в любое время
(253) 394-8560

Компания по перевозке автомобилей ищет водителя (CDL)



НАШИ ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт вождения (CDL) не меньше года
- Английский язык на уровне общения обязателен
- Серьезное отношение к работе, ответственность и внимание к деталям
- Честность
- З/П $1800-$2300 за рейс (Round Trip)
- Один рейс занимает 6-8 дней
- Три рейса в месяц
- Работа без overnights
- Мы научим специфике работы с трейлером
- Диспетчер - 24/7

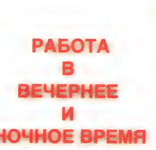
По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь:
Тел. (206) 452-3363 Артем
E-mail: savun85@gmail.com



ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО УБОРКЕ ОФИСОВ

ОБЪЕКТЫ НАХОДЯТСЯ В СИЭТЛЕ И К СЕВЕРУ ОТ НЕГО

(425) 836-3656



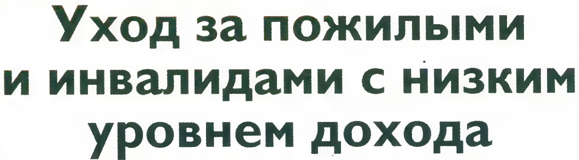
РАБОТА В ВЕЧЕРНЕЕ И НОЧНОЕ ВРЕМЯ





ResCare HomeCare

Respect and Care at Home



Уход за пожилыми и инвалидами с низким уровнем дохода

Анжелика Нисанова
Северный Сиэтл
(206) 365-0118



Тируи Абрамян
Такома
(253) 272-2521

Приглашаем на работу работников по уходу на полный или частичный рабочий день

- Оплата зависит от рабочего стажа начиная с $11.50
- Оплачиваем 56 центов за милю
- Медицинская, зубная и глазная страховки $25/мес.
- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)
- Равные условия работы для всех



Галина Мамчиц
Кент
(253) 852-1753



Светлана Неволина
Белвью
(425) 289-0982

Наталия Ковальчук
Федерал Вей
(253) 214-2354



Надежда Святенькая
Еверет
(425) 438-2991

Kent Office (253) 850-6415
26404 104th Ave SE, Suite 100 • Kent, WA 98030

Bellevue Office (425) 289-1257
3633 136th Place SE, Suite 305 • Bellevue, WA 98006

Federal Way Office (253) 839-3700
34709 9th Ave S, Suite 600 • Federal Way, WA 98003

Everett Office (425) 438-2991
6917 Evergreen Way • Everett, WA 98203

Tacoma Office (253) 272-2675
747 Saint Helens Ave, Suite 200 • Tacoma, WA 98402

www.rescarehomecare.com

Сертифицированный детский садик

"КОЛОБОК"

Приглашаем детей с 3 месяцев до 12 лет в 2-смены, возможен привоз.

- Уютная домашняя обстановка.
- Большой опыт с детьми.
- Домашнее питание.
- Доброжелательное и ответственное отношение к ребёнку.
- Индивидуальный подход.
- Чтение сказок, изучение букв, рисование, лепка с пластилина, развлекательные игры.
- 5-разовое питание



Ваши дети будут окружены вниманием, заботой и любовью.

Работаем 24 часа в сутки, с понедельника по пятницу, по требованию в субботу

Cell.: **(253) 335-5251** Мария

Auburn • Kent • Covington

Русско-Американский Детский Сад, Kirkland

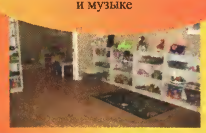


www.goldenkeyhomechildcare.com



Домашнее 5-ти разовое питание
-Развитие творческих способностей
-Изобразительная деятельность
-Ознакомление с окружающим миром
-Опытные педагоги проводят занятия по русскому языку, математике и музыке





К каждому ребенку мы подберем свой "золотой ключик"

425...242.1212



Требуется помощник воспитателя

Детский Садик

"Tweeting Tots"



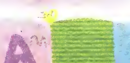
Предлагает:

- профессиональный уход за детьми в возрасте от 0 до 12 лет
- обучение основам чтения, счёта, грамматики, рисования, лепки и музыки (уроки проводят опытные педагоги на русском и английском языках)
- 4х разовое питание из натуральных продуктов "organic" с домашней фермы
- прогулки на свежем воздухе; посещение фермы с играми и угощениями
- развивающие, спортивные и развлекательные игры.

Большая, светлая игровая комната, дворик для игр и уютная спальня понравится Вам и Вашим детям. (DSHS - OK)

647 164th Ave SE Bellevue, WA 98008
E-mail: svetdegt@gmail.com
Phone: (206) 334-0607, (425) 502-8581
Phone: (425) 246-9059

ВРЕМЯ РАБОТЫ:
8am - 6pm
с пон.-пятн.



Дети - наше будущее!

Мама ходит на работу
И у папы много дел.
Значит надо, чтобы кто-то
И за нами приглядел!

Профессиональный уход за детьми любого возраста в вечернее время

Bellevue

Cell. **206. 766. 0698**

Issaquah Women´s Clinic



Доктор Мария Холмс, MD

Акушер - Гинеколог

В Америке доктор закончила Резидентуру по Акушерству–Гинекологии в Upstate University , Syracuse, New York.
Интернатуру по Семейной Медицине в Michigan State University и Интернатуру по Внутренним Болезням в University of Connecticut.
До этого она закончила Новосибирский Медицинский Университет в России.

- ведение нормальных или осложненных беременности и родов
- годовые осмотры здоровых женщин
- лечение бесплодия
- гинекологические заболевания
- натуральное лечение симптомов менопаузы
- лечение недержания мочи
- выпадение матки
- тазовые боли и нарушения либидо

Предлагаются косметические процедуры: Botox, Juvederm и натуральные высокого качества витамины и пищевые добавки.

Все госпитализации, включая госпитализации по беременности, родам и оперативному лечению, проводятся в University of Washington/Valley Medical Center в г. Renton.

Доктор лично принимает роды у всех своих пациенток.

Вы можете обратиться к нам по телефону **(425) 651-4338**

Более подробная информация по адресу: **www.issaquahwomens.com**

2500 SE 64th Place, Suite 120, Issaquah, WA 98027

Впервые в SAMMAMISH - элитный музыкальный детский садик

ВЕСЕЛЫЕ НОТКИ

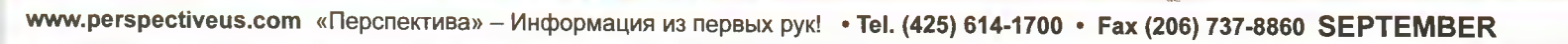
- Индивидуальный подход и развитие творческих начал каждого ребенка
- Спектр уроков музыкального развития: пение, музыкальный театр, основы игры на музыкальных инструментах
- Творческие вечера
- Обучение основам русского языка и математики
- Уроки естествознания и хороших манер
- Изобразительное искусство (рисование, лепка, аппликации)
- Английский и французский языки (по желанию)
- Большой оборудованный двор для игр и прогулок
- 4-х разовое домашнее питание
- Ежедневная зарядка и игры на свежем воздухе
- Все учителя – профессионалы с высшим педагогическим образованием

Ваши дети будут окружены атмосферой любви, внимания и заботы.



Тел. (425) 772-7580 (425) 444-9980

Более подробная информация на сайте: **www.joyfulnotes.org**





ДИЗАЙН

- РЕКЛАМА
- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- БАННЕРЫ
- ВИЗИТКИ
- КАЛЕНДАРИ
- ВЕРСТКА
  - Журналов
  - Газет
  - Книг

ПЕЧАТЬ

- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- ОТКРЫТКИ
- БАННЕРЫ
- ЖУРНАЛЫ
- ГАЗЕТЫ
- КАТАЛОГИ
- КНИГИ
- КАЛЕНДАРИ
- МАГНИТЫ
- БЛОКНОТЫ
- НАКЛЕЙКИ
- SKICKY NOTES
- PAPER AIRFRESHENERS

Если вам нужны качественные полиграфические услуги, то вы обязательно получите то, зачем пришли, обратившись в нашу компанию. Какая бы у вас не была проблема, мы сможем ее решить, ведь типография «СОЮЗ» - это одна из немногих организаций, которая предоставляет полиграфические услуги полного цикла, выполняя заказы «под ключ», начиная от дизайнерской разработки необходимой вам печатной продукции, и заканчивая ее финальной печатью в нужном тираже.

В число услуг Типографии «СОЮЗ» входит:

- Дизайн любой полиграфической продукции, проектирование листовок, календарей, плакатов, создание макетов наклеек и брошюр и т.д
- Одностороння и двустороння ч/б и цветная печать визиток, листовок, плакатов, календарей и прочей продукции;
- Широкоформатная печать;
- Нанесение рисунка на любую сувенирную продукцию, в том числе флэшки, ручки, кружки, пакеты и прочее;
- Многие другие полиграфические услуги.

Причины обратиться в типографию«СОЮЗ»

Мы стараемся работать, прежде всего, для наших клиентов, создавая для них наилучшие условия сотрудничества. Не смотря на широкий спектр деятельности, наша полиграфия всегда отличается высочайшим качеством, идеально точной цветопередачей, высокой яркостью и четкостью продукции. Так происходит потому, что над каждым заказом в нашей типографии трудятся высококлассные специалисты, используя для печати собственное импортное полиграфическое оборудование высокого качества. Кроме того, наша работа базируется на следующих принципах:

Мы прислушивается ко всем просьбам и пожеланиям заказчиков, выполняя все именно так, как они пожелают. Специалисты нашей типографии при необходимости всегда дают профессиональный совет;

Наша компания предлагает своим клиентам низкие цены на все услуги, дополнительные акции и скидки, а также специальные условия для постоянных и оптовых заказчиков;

Мы находимся в Рентоне и работаем 365 дней в году, не делая перерывы на праздники и выходные, поэтому мы напечатаем ваш заказ в любое время, как только вы к нам обратитесь.

981 Powell Ave SW Ste:100,
Renton, WA 98057

206.428.8332

ОПАСНЫЙ ЦВЕТ

Блонд не для всех

Вот представьте себе, идет человек по улице, заворачивает за угол, а там блондинка как из фильма ужасов! И с криками он несется прочь. И хорошо еще, если вы стали просто свидетельницей этой душераздирающей сцены, хуже, если вы и есть эта самая блондинка. И хотя «джентльмены предпочитают блондинок», есть несколько непреодолимых обстоятельств, когда блондинкой становиться нельзя категорически!



Во время эмоционального кризиса

И кто из нас хотя бы однажды в жизни не становился блондинкой?! Обычно на такую кардинальную смену имиджа женщину толкает чувство отчаяния: что-то в жизни идет не так, как хотелось бы; ушел любимый мужчина; уволили с работы; развод века; очередной день рождения из разряда «хорошо за тридцать» или просто вселенская тоска.

Например, я решительно перекрасилась в блондинку во время декретного отпуска, совершенно озверев от круглосуточного сидения в четырех стенах. Проходив в «роковых блондинках» ровно неделю, однажды утром я внимательно посмотрела на свое отражение в зеркале, вздрогнула и перекрестилась дрожащей рукой. Уже вечером я снова стала брюнеткой, а потом еще полгода я лечила волосы и делала маски и припарки и вообще пыталась вернуть то, что мне было дано природой изначально.

Специалисты советуют, ничего и никогда не делать со своими волосами «под горячую руку», потому что 99% таких экспериментов заканчивается плачевно.

Поэтому если вы точно решили перекраситься в блондинку после развода с мужем, дайте себе как минимум две недели «на подумать», и если спустя четырнадцать дней ваше решение стать самой желанной женщиной на земле (а именно так позиционирует блондинок большинство мужчин) не пропало — смело действуйте! Вполне возможно, что это действительно ваш шанс не только на новую внешность, но и на новую жизнь.

После экспериментов над волосами

Специалисты уверены, что если вы недавно сделали химическую завивку или мелирование, то обесцвечивание волос вам необходимо будет перенести как минимум на две недели. Нельзя обесцвечивать тонкие, ломкие и сухие волосы, в противном случае, вы рискуете остаться совсем без волос на голове. Противопоказанием к осветлению волос является наличие ранок, царапин, воспалительных процессов на коже головы. Перхоть так же не приветствуется.

Если волосы слишком пористые, сухие и секутся на концах, с обесцвечиванием также придется подождать, а пока серьезно заняться лечением шевелюры. Стопроцентным противопоказанием к осветлению волос являются беременность, критические дни, повышенная температура тела и любые обострения хронических заболеваний любой части вашего организма.

Если ваши волосы от природы очень темные или вы до момента истины «предпочитали быть жгучей брюнеткой или яркой шатенкой», то при осветлении волос желаемый эффект с первой попытки может и не получиться. Будьте готовы морально, материально и физически к повторению процедуры еще через несколько дней.

Хорошенько подумайте о своем решении: чем светлее вы хотите быть, тем сложнее этого будет добиться. И вполне возможно, что после многочисленных манипуляций на голове у вас останутся всего три волосинки, но зато истинно платинового оттенка.

Помните, что единожды обесцветив волосы, вы сделаете их более тонкими, более сухими, и более поврежденными, и назад у вас дороги не будет. Вам придется либо постоянно за ними ухаживать (питательные маски, бальзамы, масла, специальные шампуни), либо просто обриться нагло и начать все сначала.

Определенный тип внешности

Условно, эти типы обозначаются как времена года: «весна», «зима», «лето», «осень», но чистых типов, как известно, практически не бывает. Тем не менее, некоторым женщинам с вполне определенным типом внешности светлые волосы противопоказаны.

«Весенний» тип внешности: женщины со светлыми от блонда до шатена волосами; светлая, теплых оттенков кожа; глаза светлого цвета — ореховые, синие, зеленые. В данном варианте осветление волос можно проводить смело, так как светлые волосы только подчеркнут индивидуальность их хозяйки.

«Летний» тип внешности: женщины с розоватым или даже голубоватым оттенком кожи лица; глаза могут быть серые, синие и даже карие. Цвет волос как у «весеннего» типа. Краситься в блондинку можно смело, но только если у вас не насыщенно карие глаза, есть большой шанс, что осветление «обезличит « женщину с карими глазами, а ее взгляд станет тяжелым, неприятным и пронизывающим.

«Осенний» тип внешности: женщины с желтоватой или золотистой кожей лица; волосы цветом от шатена до очень темных оттенков. Глаза у «осени» бывают зеленые, синие, темно– и светло-карие и даже черные. Данному типу женщин лучше не становиться яркими блондинками, потому что лицо может показаться «тяжелым», темным, старым и даже несвежим.

«Зимний» тип внешности: женщины, имеющие серые или синие глаза, но также они могут быть карими и черными; волосы — от шатена до брюнета; кожа — белая, как у сказочных принцесс, или очень темная — таких дам называют «шоколадками». Поэтому истинными блондинками им становится не стоит. Если кожа «белая», то лицо буквально сольется с цветом волос (как это получилось, например, у меня), а если лицо очень темное, то светлые волосы прибавят ее хозяйке пару-тройку лишних лет.

Не имея достаточно денег

Увы, блондинка бывает либо «ух, какая красавица», либо «Господи, какой кошмар». Третьего не дано. И если брюнетки или шатенки могут себе позволить быть слегка «недокрашенными» или использовать для ухода за волосами не слишком дорогую краску, то блондинкам придется выложиться.

Постоянный уход за светлыми волосами требует очень много денег и времени. Дело в том, что домашнее окрашивание или «переход» на менее дорогие краски для волос, обязательно приводит печальному зрелищу: волосы приобретают характерный желтый цвет и эффект копны сена на голове.

Поэтому насмотревшись шикарных блондинок на экране телевизора, хорошо посчитайте, а хватит ли у вас сил, средств и времени, чтобы добиться, а главное поддерживать такой ошеломляющий эффект роскошной женщины. Потому что в противном случае, вы будете похожи на Эллочку-людоедку, которая соревновалась «домашними заготовками» за титул королевы красоты с «этой заносчивой американкой, дочерью миллионера Вандербильда».

Елена Гордина







КАК ПОБЕДИТЬ МУЖЧИНУ

25 главных цитат Коко Шанель о о моде и любви, которые нужно знать каждой женщине

19 августа 2014 года исполнился 131 год Коко Шанель. Коко Шанель прожила 87 лет, элегантно, но бескомпромиссно изменив мир моды навсегда. Благодаря ей мы носим приталенные пиджаки, которые раньше доставались лишь мужчинам, маленькое черное платье, против которого в переговорах бессильны любые аргументы, роскошные ароматы, делающие нас единственными, и прямо говорим мужчине все, что про него думаем. Мы выбрали самые яркие высказывания знаменитого французского модельера, полагая, что жизнь нужно прожить так, чтобы и ваши высказывания стали легендой.



1. Красота нужна нам, чтобы нас любили мужчины, а глупость– чтобы мы любили мужчин.
2. В двадцать лет женщина имеет лицо, которое дала ей природа, в тридцать– которое она сделала себе сама, в сорок– то, которое она заслуживает.
3. Остерегайтесь оригинальности– в женской моде оригинальность может привести к маскараду.
4. Изобретать собственную моду могут позволить себе только молодые женщины. Зрелые и стареющие женщины должны следовать господствующей моде.
5. Чтобы быть незаменимой, нужно все время меняться.
6. Мужчинам нравятся женщины, которые одеты хорошо, но не слишком бросаются в глаза.
7. Уход за собой должен начаться с сердца, иначе никакая косметика не поможет.
8. Как ни крути, женщина в жизни мужчины бывает только одна, все остальные– ее тени.
9. Главное для женщины– постоянно работать. Только работа дает бодрость духа, а дух, в свою очередь, заботится об участи тела.
10. Женщину, одетую в светлое, трудно привести в дурное настроение.
11. Кружево– самая прекрасная имитация фантазии природы. А жемчуг всегда прав.
12. Женщины хотят меняться. Они не правы. Счастье в постоянстве и в том, чтобы не изменять себе.
13. Руки– визитная карточка девушки, шея– ее паспорт, грудь– загранпаспорт.
14. Есть время работать и есть время любить. Никакого другого времени не остается.
15. Женщины, как правило, гораздо тщательнее выбирают для себя ночную рубашку, чем мужа.
16. Я оцениваю людей по их манере тратить деньги. Никогда не выходите замуж за мужчин с кошельком для мелочи.
17. Женщины могут позволить себе выглядеть смешными. Разумеется, я говорю о немногих женщинах. Смешной же мужчина– конченый человек, если он не гений.
18. Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придется делать то, что никогда не делали.
19. Если женщина изменяет, не надо искать тут разумных причин: все дело не.в разуме, а в чувствах.
20. Говорят, что женщины одеваются ради женщин, что их вдохновляет дух соперничества. Это правда. Но если бы на свете больше не осталось мужчин, женщины вообще перестали бы одеваться.
21. Когда приходится выбирать между мужчиной и платьями, выбирайте платья.
22. Красивых мужчин быть не должно, а некрасивых не бывает. Бывает только мало цветов и теплое шампанское.
23. Парадокс заключается в том, что чем глупее и бездарнее мужчина, тем больше у него претензий к женщине.
24. Сдерживать себя, когда обидно, и не устраивать сцен, когда больно,– вот что такое идеальная женщина.
25. Кокетство– это победа разума над чувствами.

Елена Шахнавская

9 МОТИВАЦИОННЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Ранний подъем



Все успешные люди - пташки ранние. Что-то особенное и магическое есть в раннем подъеме. Эта часть дня, когда еще мир не проснулся, - самая важная и вдохновляющая. Те, кто встает до рассвета солнца, утверждают, что их жизнь стала полноценной. Попробуйте и вы вставать рано, и уже через месяц-другой вы будете с жалостью вспоминать те года, когда рассвет встречали в постели.

2. Увлеченное чтение

Если в день заменить час сидения перед телевизором или компьютером на чтение полезной и интересной книги, то вы станете самым умным человеком среди своего окружения. Вы будете быстрее находить ответы на вопросы, с вами будет интереснее общаться, многое будет получаться само собой. Как сказал Марк Твен: « Человек, который не читает хороших книг, не имеет преимуществ перед человеком, который не умеет читать».

3. Умение упрощать



Упрощение - это устранение ненужного и бесполезного. Необходимо уметь упрощать все, что можно и нужно упростить. Хоть это и требует долгой практики, в итоге дает положительный результат. Очищаются память и чувства, вы меньше переживаете и нервничаете. Чем будет проще ваша жизнь, тем больше вы сможете ею наслаждаться.

4. Замедление

Наслаждаться жизнью в постоянном стрессе и хаосе невозможно. Найдите для себя тихое время, остановитесь, прислушайтесь к себе и своему внутреннему голосу. Обратите внимание на все, что имеет для вас значение. Возьмите за привычку просыпаться рано, когда вокруг тишина, чтобы медитировать, размышлять, созидать. Замедлите темп жизни, и тогда все, за чем вы гнались, само догонит вас.

5. Тренируйтесь

Регулярная активность сохраняет здоровье. Если у вас сейчас нет времени на тренировки, рано или поздно вы все равно начнете их делать, чтобы поддерживать свое здоровье. Спортом можно заниматься не только в тренажерных залах, но и дома.

6. Ежедневная практика

Чем больше человек практикуется, тем удачливее он становится. Ведь удача - это то место, где практика встречается с возможностями. Без практики невозможно выразить свой талант. Практикуясь, вы всегда будете готовы воспользоваться возможностью показать свой талант.

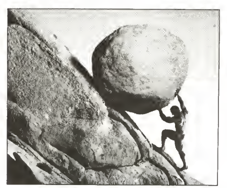
7. Окружение

Именно эта привычка способна ускорить ваш успех. Окружите себя позитивными, энергичными людьми. Они - самая лучшая поддержка, мотивация и полезные советы. В часы депрессии общение со своими друзьями способно поднять вас на ноги.

8. Заведите журнал благодарностей

Это привычка, способная творить чудеса. Поблагодарите за все, что у вас есть, и стремитесь к лучшему. Благодарность способствует появлению новых поводов для радости. Перед сном записывайте по одной вещи, за которую вы благодарны. Чудеса не заставят себя ждать!

9. Будьте упорны



Эдисон сделал 10000 неудачных попыток, прежде чем изобрести электрическую лампочку. Уолту Диснею для основания Диснейленда пришлось выслушать 303 отказа от различных банков, прежде чем он добился желаемого. 134 издателя отклонили книгу Дж. Кэнфилда и Марка В. Хансена "Куриный бульон для души", прежде чем она стала мировым бестселлером. Чувствуете закономерность? Если вы хотите добиться желаемого, будьте упорны и не сдавайтесь!

Юлия Карпенко

12 НЕЗАМЕТНЫХ РИТУАЛОВ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Двенадцать ритуалов, регулярно и незаметно практикуемых самыми успешными людьми из всех, кого мы знаем

1. У них всегда есть четкий, выверенный утренний распорядок

Слишком многие авторы книг и курсов, посвященных личному успеху, относятся к своим читателям так, словно они – роботы, забывая о том, насколько могучей силой являются наши эмоции. И чем меньше в нас негатива в начале дня, тем меньше его будет и дальше. Ведь когда мы начинаем день в спокойном, упорядоченном состоянии разума, нам куда проще сконцентрироваться на том, что нужно сделать.



Но как же это сделать, когда стоит нам открыть глаза, и стресс мгновенно наваливается на нас – звенит телефон, ежеминутно выскакивают оповещения о новых письмах и SMS, да еще и пожарная сигнализация сработала?.. Если ваше утро начинается подобным образом, то вместо того, чтобы творить что-то новое, вы проводите весь день, реагируя на проблемы. Во мчащемся вперед автомобиле вашей жизни вы оказываетесь в лучшем случае на месте пассажира, и уж точно не определяете ваши приоритеты самостоятельно – вместо этого вы пытаетесь разрешить проблемы, подбрасываемые вам жизнью, и они вовсе необязательно окажутся действительно важными.

Постарайтесь сделать так, чтобы первые часы вашего дня как можно меньше отличались друг от друга. Проверенный, четкий распорядок может помочь вам почувствовать, что вы действительно управляете своей жизнью, изрядно понизить уровень тревоги и стресса, и, в целом, сделать вас намного собраннее и компетентнее. В общем, запомните – как вы начнете свой день, так его и проведете.

2. Они делают лишь то, что действительно нужно

Всем нам случалось задавать себе один и тот же вопрос: «Почему я ничего не успеваю»? А ведь ответ до боли прост – потому, что большую часть того, чем мы занимаемся, и делать-то не стоило.

Исследования показали, что секрет увеличения продуктивности не в том, чтобы работать сверхурочно – особенно если вы хватаетесь за первое попавшееся дело – но в том, чтобы следовать заранее составленному распорядку дня и правильно расставлять приоритеты. Так что если вы хотите быть успешнее, и заодно понизить уровень стресса, прежде, чем браться за повышение вашей продуктивности, спросите у себя: «А все ли из того, что я собираюсь делать, мне действительно нужно»?

То, что вы можете что-то сделать, еще не значит, что это стоит делать. Мне кажется, это основная проблема большей части пособий по правильной организации времени – как правило, гуру производительности делают основной акцент на то, как делать работу быстрее, но ведь проблема в том, что большую часть того, что люди стремятся «сделать побыстрее», и делать-то не стоило.

Если хорошенько поразмыслить над этой ситуацией, мы понимаем, насколько она иронична – мы вечно жалуемся на то, что нам не хватает времени, а после забиваем наш день маловажными делами так, как будто он бесконечен. А потому – постарайтесь сосредоточиться на том, что действительно для вас важно, и забудьте об остальном.

3. Они не откладывают то, что нужно сделать, на завтра. Они делают это. ПРЯМО СЕЙЧАС!

Пока все остальные обсуждают, что нужно сделать, успешные люди просто делают это.

Я уже это говорил, и буду повторять столько раз, сколько понадобится – вы можете быть семи пядей во лбу, а в вашем кармане лежать диплом доктора наук, но вы не сможете ничего изменить или как-то повлиять на окружающий мир, просто сидя, сложа руки. Между знанием, как что-то сделать, и реализацией этого знания на практике зияет огромная пропасть. Знания и опыт, не воплощенные в опыт, не стоят ничего. И вы никак этого не измените.

Успешные люди знают, что хороший план, осуществленный сегодня, куда лучше идеального плана, осуществленного в туманном будущем. Они не ждут «нужного времени», «правильного дня» или и вовсе невозможного явления – «правильных обстоятельств», ибо они знают, что корень подобных ожиданий кроется лишь в одном – в страхе. Если им нужно действовать, они действуют здесь и сейчас – потому что лишь так можно добиться настоящего прогресса.



4. Они всегда стараются обратить встреченное на жизненном пути препятствие себе на пользу

Многие из лучших романов, берущих за душу песен и инновационных изобретений были вдохновлены разбитыми сердцами и невероятной душевной болью. Следовательно, во всем плохом, что с нами встречается, можно найти и хорошее – все эти невзгоды могут послужить катализатором для создания чего-то величественного.

Не так давно появившееся направление в психологии под названием «Пост-травматический рост» предполагает, что большинство людей способны использовать встреченные на жизненном пути трудности, невзгоды и травмы для повышения креативности и общего интеллектуального развития. Если вдаваться в конкретику, душевные травмы могут помочь людям повысить навыки межличностного общения, умение довольствоваться малым и быть за него благодарным, находить скрытые резервы и стойко переносить неудачи.

Когда созданный нами в нашем сознании образ мира, как безопасного и уютного места, разлетается на части, это заставляет нас многое переосмыслить. Мы получаем возможность выглянуть из нашего уютного мирка, окинуть взглядом все вокруг и увидеть все так, будто видим это впервые. А что, как не это, может лучше помочь нам в личностном росте и в конечном итоге привести к подлинному успеху?

5. Они умеют выложиться на полную и даже сверх того

Как проще всего научиться чему-то новому? Выйти за пределы своей «зоны комфорта» — и выложиться на полную.

Да, конечно, рутина может быть даже приятной. Бездумно плыть по потоку, в котором все вокруг так привычно... Но как, живя подобной жизнью, научиться чему-то новому? А никак. Порою вам нужно попасть в ситуацию, в которой не будет ничего знакомого или привычного. Да, возможно, вам там будет тяжело и неуютно. Зато вашему мозгу это пойдет лишь на пользу. Мы учимся чему-то, лишь попадая в «зону дискомфорта».

6. Принимая сложные решения, они доверяют своей интуиции

Поверьте, интуиция действительно существует, и не стоит ее игнорировать, ведь ее истоки – в нашем подсознании, и основаны они на всем полученном нами опыте. Если все вокруг говорят вам «да», а сердце считает иначе, чаще всего оно говорит вам это не просто так. И когда вам приходится делать непростой выбор, добудьте всю доступную вам информацию, просчитайте все возможные варианты, а затем доверьтесь своим инстинктам.

Успешные люди знают, что доверять интуиции - прежде всего значит доверять

себе самому, и чем больше вы доверяете самому себе, тем больше у вас власти над воплощением ваших целей и мечты в жизнь.

7. Они способны быть позитивными в любой ситуации

Как пишет Шон Эйкор в своей книге «Преимущество счастья», недавние научные исследования показали, что доктора, позитивно настроенные во время постановки диагноза, оказываются куда внимательнее докторов, настроенных негативно или даже нейтрально, что позволяет им ставить точный диагноз почти на 20% быстрее. То же исследование показывает, что продажи позитивно настроенных продавцов почти на 50% выше, чем у пессимистов. Да и оценки студентов, сдающих экзамены в хорошем настроении, оказываются существенно выше. Получается, что наш мозг находится на пике свой эффективности лишь тогда, когда мы позитивно настроены – а вовсе не когда наше настроение негативно или даже нейтрально.

8. Они создают визуальные «напоминалки» о своих далеко идущих целях

Допустим, вы хотите похудеть, но когда вы приходите домой уставшим, вам очень просто убедить себя в том, что вы обязательно начнете заниматься и сядете на диету... но завтра. Вы хотите создать собственное высокодоходное дело, но так увязли в рутине, что вам куда проще день за днем делать привычное, чем что-то изменить. Вы понимаете, что должны заняться наведением порядка в личных отношениях, но это же так сложно... лучше вместо этого поработать с очередным клиентом.

Добиться чего-то по-настоящему хорошего не так-то просто, и когда мы попадаем в ситуацию, когда ради этого «чего-то хорошего» нужно хорошенько поработать, мы зачастую пользуемся любой возможностью этого не делать. Даже если в этом случае мы ни на пядь не приблизимся к цели, а то и отойдем назад.

Чтобы хоть как-то этому противостоять, по-настоящему успешные люди придумывают способы, способные вырвать их из плена сладких грез и вернуть к хотя и сложным, но насущным делам. Один наш друг, за последние 5 лет расквитавшийся с долгом почти в 100000 долларов, постоянно держал распечатку баланса своей кредитной карты приклеенной к монитору своего компьютера – она ежечасно напоминала ему, что хорошо бы расплатиться с долгами.

Подумайте о тех случаях, когда вы позволяли сиюминутным импульсам отдалить вас от достижения конечной цели. А затем сделайте для себя какую-нибудь осязаемую «напоминалку», чтобы это больше не повторилось.

9. Они ведут дневник. Или хотя бы держат записную книжку

Опра ведет дневник. Эминем ведет Дневник. И даже Джоан Роулинг ведет дневник.

Успешные люди стараются следить за своим продвижением по пути к цели, устанавливать цели, разбирать собственные ошибки от и до, а после – учиться на них. И зачастую в этом им помогает дневник или записная книжка. Если вы хотите добраться до жизненной цели, вам не обойтись без карты, и эта записная книжка может стать для вас этой картой. Вы можете записывать в нее, что вы сделали за сегодня, что хотели сделать, в чем ошиблись, ну и так далее. Это инструмент, позволяющий вам лучше понять самих себя.

10. У них есть наставники, за которыми они наблюдают и с которыми советуются

Чего бы вы ни хотели добиться, вряд ли вам удастся сделать это в одиночку. Не всему и не всегда можно научиться по одним лишь книгам. А зарывшись в интернет, порою так трудно отделить правду от вымыслов... Вам нужен кто-то, кто мог бы показать вам, что, как и почему – ваш личный наставник или тренер.

11. Они не против не предвзятых мнений и критики

«Чтобы избежать критики, ничего не говорите, ничего не делайте и будьте никем». Эти слова Аристотеля актуальны и поныне.

Значит, вас критикуют за то, что вы сказали, подумали или сделали что-то не так, как все? Ну и отлично. Значит, вы не идете на поводу мнения толпы. И это– немаловажная часть пути к успешности.

У по-настоящему успешных людей стоит поучиться эффективной реакции на получаемую критику. Ненавистную и негативную критику нужно получать, оценивать и забывать о ней, а конструктивную – запоминать и делать из нее выводы. В особенности цените мнение людей, которых вы уважаете, которые успели побывать там, куда вы только стремитесь попасть. Старайтесь выслушивать чужие мнения и конструктивную критику с благодарностью – тогда люди, окружающие вас, с куда большей охотой будут делиться ими с вами и в будущем.

12. Они умеют наступить на горло собственной гордости

И последнее, но отнюдь не наименее важное...

Признавать совершенную ошибку. Извиняться. Знать, что вы – не пуп земли. Мечтать по-крупному. Признавать, что в вашем успехе есть не только ваша заслуга. Уметь смеяться над собой. Просить помощи, когда она вам действительно нужна.

Делать ошибки терпеть поражения. А после вставать и пытаться вновь.

На этой планете не существует ни постоянной работы, ни прочих абсолютов. Все мы – исследователи в поисках нового. Учитесь у всех, у кого только можно, сохраняйте скромность и не забывайте развлекаться по ходу дела.

Вот как поступают по-настоящему успешные люди.

ГРИГОРИЙ ЯВЛИНСКИЙ: ЭКОНОМИКУ ПРОПАГАНДОЙ НЕ ОБМАНЕШЬ

Решение о запрете на поставки продовольствия из стран Европы, Канады, США, Австралии является экономической глупостью, и вот почему

1. Белоруссия и Казахстан, с которыми у России таможенный союз (что означает отсутствие таможенного контроля на границе), не поддержали это решение. Следовательно, те же товары, но гораздо дороже, будут приходить в Россию как контрабанда. Думаю, никто в этом и не сомневается. По официальным опубликованным данным за пять месяцев 2014 года, белорусских лимонов в Россию поставлено на $1,7 млн, белорусских бананов– на $183 000, белорусских ананасов– на $37 000, белорусских кокосовых и миндальных орехов– почти на $1,8 млн, белорусских мидий– на $792 000, белорусских осьминогов– на $449 000.

2. Все сделанные в последнее время и уже опубликованные расчеты показывают, что в результате этих «ответных санкций» вырастут цены на продовольствие в наших магазинах. Известно, что на поставки из стран, в отношении которых наложен запрет, приходится порядка 20% от общего объема потребления. Одной из главных причин роста цен станет сокращение поставок мяса, тем более что цены на мясо на мировом рынке растут.



В результате рост цен в ближайшие полгода составит от 10 до 20%.

3. Решение о запрете на ввоз продуктов принято в условиях, когда российская экономика уже с осени минувшего года резко тормозит, а по итогам первой половины этого года вошла в рецессию, т.е. начался экономический спад (стагнация). В сочетании с ростом цен это– начало опасной экономической болезни, которая называется стагфляция (стагнация + растущая инфляция). Это означает одновременно три процесса: а) доходы у людей будут падать; б) начнется скрытая безработица (т.е. работа за мизерную зарплату); в) цены в магазинах будут расти.

4. Стагфляция разрушает экономику очень глубоко: невозможно ничего планировать, инвестиции стремятся к нулю, все пытаются решать только мелкие сиюминутные задачи. Например, ищут деньги на Крым– отбирают пенсионные накопления и повышают налоги. Деньги для отправки в Крым (будет ли от них там польза– это еще отдельный вопрос) найдут, но навсегда угробят накопительную пенсионную систему и еще сильнее придавят предпринимателей налогами, а граждан ценами.

5. Руководители страны говорят, что запрет на импорт продовольствия приведет к оживлению российского сельского хозяйства. Это не так! Во-первых, сейчас нет у государства таких денег, которые нужны в этом случае сразу нескольким секторам сельского хозяйства. Во-вторых, эти деньги некому давать– на селе уже никого не осталось, и всякий, кто бывал в российской деревне, знает, что там происходит. В-третьих, в условиях высокой коррупции значительная часть денег просто исчезнет, и на этом все и кончится. В-четвертых, восстановление российского села– серьезный и очень долгосрочный проект, а такой проект не в интересах, да и не по зубам нынешней власти.

6. Кого наказали запретом на ввоз импортных продуктов? Скорее всего, главным проигравшим от этих санкций будет сама Россия. Из иностранцев пострадают только Литва и немного Польша, а для ЕС в целом общий негативный эффект от этих санкций микроскопический. Суммарный объем экспорта запрещенных к ввозу продуктов ЕС в Россию составляет примерно $7 млрд, что чуть меньше 0,05% ВВП ЕС (или 0,1% объема европейского экспорта). А в Москве продуктовые цены до конца года вырастут существенно или товары исчезнут. Это как закон имени Димы Яковлева– «бей своих, чтоб чужие боялись». Странная логика– наказывать собственных граждан за собственные грубые внешнеполитические ошибки и провалы.

7. В целом ситуация складывается тревожная: экономический потенциал нынешней политической системы исчерпан, а признаков того, что руководство страны задумывается над серьезными экономическими реформами или хотя бы шагами в этом направлении,– нет. Вместо этого принимаются лишь «политические» решения, направленные только на одно: как бы по сути ничего не менять, как бы только сохранить систему «распилов», откатов, бюджетного воровства, телевизионного вранья и беспредельного самолюбования. Однако жизнь и экономику не обманешь– раньше или позже, но проблемы– рост цен, низкое качество жизни, снижающиеся реальные доходы, бедность и бесправие– как спрятанные, так и новые, встанут во весь рост и придется держать ответ.

Григорий Явлинский

10 ВРАГОВ ЖЕНЩИНЫ

Красота требует жертв. Эту поговорку каждая женщина за свою жизнь наверняка слышала тысячу раз – от мамы и бабушки, от авторитетных наставниц, с экрана телевизора. Нет предела совершенству – в погоне за идеальной внешностью (наиболее выгодным замужеством, наивысшим социальным статусом) женщины готовы терпеть дискомфорт и подвергать себя мучительным процедурам, порой не задумываясь, какой вред они себе наносят.

Те, кого женщина считает своими друзьями, на самом деле могут оказаться коварными и жестокими врагами. Попробуем вывести их на чистую воду.

Враг № 1 – ХОЛОД. В разгар зимы некоторые юные особы щеголяют в мини-юбках и с оголенным пупком, а шапок и варежек вообще не признают. Помимо хронического бронхита, пневмонии, радикулита, воспаления почек и мочевого пузыря, спазма сосудов головного мозга, покраснения и последующего шелушения кожи рук, есть и чисто женские болезни, к которым может привести переохлаждение – мастит, нарушение менструального цикла, дисфункция яичников.

Настоящие модницы всегда одеваются по сезону – иначе зачем тогда ведущие модельеры мира ежегодно корпят над зимними коллекциями? Да и вид женщины в мини-юбке, стоящей в лютую стужу посреди улицы, наводит на мысль о ее сомнительном роде занятий.

Враг № 2 – ГОЛОД. Навязчивые социальные стереотипы постоянно подталкивают женщин к различным диетам – вплоть до голодания. Часто женщины проводят эксперименты над своим организмом самостоятельно, полагаясь лишь на советы подруг. Неправильно подобранная диета не принесет женщине ни красоты, ни здоровья, а добровольный отказ от пищи и вовсе чреват необратимыми последствиями.

Симптомы нервной анорексии ужасают: сердечная аритмия, выпадение волос, уменьшение массы мозга, остеопороз, отеки внутренних органов, постоянные боли в желудке, запоры, тошнота, спазмы и судороги, расстройство психики; наконец, полное истощение.

Общие рекомендации по поддержанию себя в хорошей форме давно известны – питаться разнообразно, регулярно и понемногу, не объедаться на ночь, отказаться от соленой, острой, жирной и жареной пищи, налегать на продукты, богатые витаминами. И, конечно, больше двигаться. Ну а при разработке индивидуальной диеты необходимо обратиться к врачам - терапевту, эндокринологу, диетологу. Что же касается убежденности некоторых женщин, что толстух замуж не берут, это чушь. На всякий товар найдется купец и во всяком товаре есть привлекательные стороны – главное, грамотно расставить акценты.

Враг № 3 – ТЕСНОТА. Речь идет не о клаустрофобии, хотя по статистике женщины страдают ею чаще мужчин, как, впрочем, и всеми остальными фобиями. Теснота физическая – не меньший повод для беспокойства. Джинсы в обтяжку, тем более с заниженной талией, пережимают сосуды и нервные окончания и вызывают нарушение кровообращения в тазовой области, а это может привести к бесплодию. Не стоит злоупотреблять и трусиками-стрингами – они нередко служат переносчиками инфекций от ануса к влагалищу.

Враг № 4 – ШПИЛЬКИ. Опасность представляют не только шпильки для волос, хотя и они могут поцарапать кожу головы или так запутаться в волосах, что придется вырывать целый клок. Еще один одноименный враг - туфли на высоком тонком каблуке. Такие каблуки часто ломаются – разумеется, в самые неподходящие моменты. Они застревают в зазорах на эскалаторах, и это может привести к серьезным увечьям. Они деформируют стопы, способствуют образованию натоптышей и мозолей, утолщают икры, нарушают осанку, вызывают боли в спине (остеохондроз, грыжа межпозвонковых дисков).

Выход один – надевать туфли со шпильками лишь по праздникам. Зато какой будет эффект – вот сидела себе в уголке скромная бухгалтерша Маша, а на корпоративную вечеринку явилась в сногсшибательном платье и на высоких каблуках! А когда красота демонстрируется всем подряд и каждый день, то как-то уже и неинтересно.

Миниатюрным дамам, стремящимся к иллюзорной высоте, хочется напомнить старую поговорку: «Маленькая женщина создана для любви, а большая для работы». Впрочем, не будем обижать больших женщин, у них и так немало проблем.

Враг № 5 – КОСМЕТИКА. Многие женщины убеждены, что с личной гигиеной у них все в порядке, а вот мужчины – неисправимые грязнули. Однако на женской коже скапливается гораздо больше микробов, чем на мужской. Виной всему – косметика. Особенно та, что месяцами и даже годами пылится на туалетном столике или разбросана по дамской сумочке вперемешку с ключами и монетками. Застарелая щеточка для нанесения туши может «одарить» вас конъюнктивитом, от просроченной помады ссыхаются, вздуваются и трескаются губы, а грязные кисточки вызывают герпес и дерматомикоз.

Кремы, тоники, лосьоны, маски и тому подобные субстанции, изготовленные на основе натуральных компонентов, увы, недолговечны. А кремы, в которые добавлены синтетические вещества, увеличивающие срок годности, убивают не только бактерии, но и кожу. В «русскую рулетку» играют и женщины, обожающие пользоваться пробниками в магазинах – во время распродаж продавцы вообще забывают о таком понятии, как стерильность. Поэтому, прежде чем наводить марафет, следует тщательно изучить срок годности того или иного косметического средства и не пользоваться чужой или общедоступной косметикой.

Враг № 6 – УЛЬТРАФИОЛЕТ. Ядреный загар на коже представителя северных широт, несомненно, смотрится оригинально. А вот с медицинской точки зрения – это всего лишь защитная реакция организма на ультрафиолетовое облучение. В больших дозах ультрафиолет может вызвать массу кожных заболеваний – от банального ожога до рака. Отправляясь на курорт, надо помнить: солнце относительно полезно лишь рано утром и ближе к вечеру, а днем лучше уйти в тень.

В наше время продвинутые женщины частенько наведываются в солярий. Не стоит обольщаться! Сотрудники салонов красоты заверяют, что установленные в солярии лампы производят щадящие UVA-лучи, совершенно безопасные для здоровья, но это лукавство. Лучи все равно проникают под кожу, достигают дермиса и разрушают ткани эластина и коллагена.

Ожог вы не получите, но при регулярном принятии искусственных солнечных ванн морщины и прочие признаки преждевременного старения кожи вам обеспечены. Что же делать? Ведь быть белокожей кисейной барышней уже лет сто как не модно. Легкий персиковый загар укажет на то, что вы «в тренде», и в то же время подчеркнет вашу аристократичность.

Враг № 7 – ЭПИЛЯЦИЯ. Эту пытку явно придумали средневековые инквизиторы-садисты – ну как можно на прелестные женские ножки лить горячий воск или наклеивать пластырь, а потом все это с треском отдирать! Помимо адской боли, данная процедура вызывает купероз – заболевание, при котором сквозь кожу начинают просвечивать сосуды, что опять-таки не выглядит эстетично. Остается бритье. Дело муторное, но даже мужчины, которые не придают своей внешности слишком большого значения, каждый день бреются и не жужжат.

Враг № 8 – АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ. Сам целлюлит не является ни болезнью, ни даже патологией. Вопрос в том, насколько безопасны некоторые методы борьбы с пресловутой «апельсиновой коркой», в частности антицеллюлитный массаж. Для пущего эффекта массажист активно прорабатывает проблемные места костяшками пальцев – в результате целлюлит уходит, но на его место заступает уже известный нам купероз. Куда более полезные для всего организма в целом способы борьбы с целлюлитом - плавание и езда на велосипеде.

Враг № 9 – ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ. Раскройте любую бульварную газету, там обязательно найдется пара-тройка фотографий изуродованных знаменитостей. Которым, кстати, финансы позволяют обращаться к наиболее квалифицированным пластическим хирургам. Риск – дело благородное, но стоит ли идти на поводу у тех, кто не хочет принимать вас такой, какая вы есть? Пару слов о силиконовом бюсте: случается, он спасает женщину от пули, удара ножом или укуса змеи, но при этом мешает правильно застегнуть ремень безопасности в автомобиле.

Враг № 10 – КАРЬЕРА. Преуспевающие бизнес-леди сегодня все чаще выступают в качестве образца для подражания. Да вот только не стоит забывать – бизнес придумали мужчины для себя, любимых. Они же утвердили его законы, убрали лишние сантименты, ввели строгую иерархию, провозгласили торжество конкурентной борьбы и естественного отбора. Женщина, стремящаяся сделать карьеру, априори попадает в чужеродную среду и вынуждена играть по мужским правилам. Ей приходится больше работать, чтобы доказать свою состоятельность, она волей-неволей копирует мужские повадки.

В экстремальных условиях (а в бизнесе иных не бывает) женщины, пусть даже те, у которых повышенный уровень мужского гормона тестостерона, испытывают гораздо большую эмоциональную перегрузку, нежели мужчины. Постоянное напряжение вкупе с недосыпом перерастают в астенический синдром, а там уже рукой подать до неврозов, депрессий, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Далеко не все женщины способны лезть по трупам на вершину горы, и пока еще никому не удалось создать чисто женскую модель ведения бизнеса – вряд ли это вообще возможно и необходимо, потому что формировавшаяся веками мужская модель по сей день приносит человечеству неплохие дивиденды. Так может и не стоит зариться на чужой огород, а лучше возделать свой сад, в котором будут расти не овощи-фрукты, а просто радующие глаз прекрасные цветы?

Это далеко не полный перечень женских врагов. Врагом вполне может выступить не только предмет или явление, но и существо одушевленное, доставляющее уйму проблем психологического рода. Какая-нибудь экзальтированная дамочка с негодованием воскликнет: «Главные враги женщин – это мужчины!». Иная хитро прищурится: «Главные враги женщин – другие женщины». Третья горько вздохнет: «Главный враг женщины – это она сама». У каждой женщины свои враги.

Пожалуй, хватит враждовать со вся и со всеми. Красота – понятие субъективное, относительное, эфемерное. Мода вообще переменчива, как весенний ветерок. Конечно, всем членам общества необходимо соблюдать определенные правила, придерживаться установленных порядков. Но завоевывать признание окружающих в ущерб собственному здоровью, слепо следовать стандартам и стереотипам – значит, расписываться в собственной глупости и слабохарактерности.

Каждый человек уникален, женщина – тем паче. Любите себя, берегите, хольте, лелейте, будьте свободной и независимой, единственной и неповторимой, стильной и элегантной, сильной и уверенной, разумной и мудрой.

Роман Широков

Юмор

Леон Измайлов

АФЕРИСТЫ

Сколько же у нас, граждане, аферистов развелось, просто можно экспортировать в другие страны. Иду по улице, никого не трогаю. Остановился возле телефонной будки. Мужик какой-то звонит. Жду. Мужик позвонил и пошел. Я в будку, глядь, а там бумажник. Я бумажник схватил и за мужиком кинулся. Тут какой-то парень мне дорогу преградил.

– Стой, – говорит.

Я стою.

– Ты чего? – говорю.

Он говорит:

– Я видел, как ты бумажник нашел.

Я говорю:

– Ну и что, я его вернуть хочу.

Он говорит:

– Стой с бумажником здесь, я его сейчас догоню.

Я как дурак стою. Парень возвращается.

– Не догнал, – говорит, – ну-ка посмотри, что там.

Открываю бумажник, там пачка денег.

Парень говорит:

– Ну, что будем делать? – Взял бумажник, пересчитал. – Здесь, – говорит, – полмиллиона.

Я бумажник у него забрал.

– Пойду, – говорю, – отдам в милицию.

Он говорит:

– Ты что, сдурел, они же деньги себе возьмут.

Я думаю, а вдруг действительно возьмут.

Парень говорит:

– Слушай, мы ведь не украли, мы ведь нашли. Давай делить.

И я, представляете, соглашаюсь. Ну а что, мужик пропал, а в милицию идти просто глупо. Заходим мы в подворотню, начинаем делить, и тут этот мужик возвращается.

– Бумажник с деньгами не находили? – спрашивает.

Только я хотел сказать «вот он», как парень мне говорит:

– Заткнись, а то тебя посадят.

И я, представляете, молчу. Парень говорит:

– Нет, ничего не видели.

Мужик отходит, а парень тихо так, с опаской, говорит:

– Он наверняка за нами следит. Здесь в бумажнике пятьсот тысяч, давай в темпе двести пятьдесят, держи бумажник и разбежались.

И я как дурак вынимаю свои кровные двести пятьдесят тысяч, сую ему и с бумажником ухожу. И только в метро, раскрыв бумажник этот потрепанный, вижу, что там нарезанная бумага и никаких денег. Я назад, а их уже и след простыл. Ну, думаю, убью! А потом поостыл и решил, на кого злиться? На себя. Сам же не отдал бумажник. Сам себя и наказал. Ладно, думаю, в следующий раз буду умнее.

Месяц приблизительно проходит, и на том же самом месте прохожу возле той же самой будки, а там тот же самый мужик звонит, и бумажник такой же самый задрипанный рядом лежит. Сначала хотел в рожу сразу заехать, а потом думаю, нет, погодите, я вам сейчас устрою козью морду. Мужик из будки выбегает, я беру бумажник, тут же подбегает тот же парень, меня, конечно, не узнает и сразу говорит:

– Раз нашли – делим.

Я говорю:

– Делим.

Зашли в подворотню. Он говорит:

– Здесь пятьсот тысяч, – при мне считает.

Тут вбегает мужик и говорит:

– Ребята, бумажник с деньгами не находили?

И не успевает парень ничего сказать, как я говорю:

– Как же не находили, вот он, – и отдаю ему бумажник.

Мужик обнимает меня.

– Родной, – говорит, – спасибо.

Я говорю:

– Вы пересчитайте, там пятьсот тысяч.

Он говорит:

– Да что там считать, я вам верю, вижу, вы честный человек.

А тот парень стоит, вы бы лицо его видели, не лицо, а козья морда.

Я говорю:

– Нет, вы пересчитайте.

Мужик говорит:

– Да чего там считать, – а сам открывает и считает, и говорит: – А здесь только двести тысяч, а где же еще триста?

Парень говорит:

– Я бумажник вообще в руках не держал, значит, он спер, – и на меня показывает, – я свидетель.

Тут у меня лицо становится козьей мордой. Мужик говорит:

– Сам отдашь или в милицию тащить?

И я как миленький, возмущаясь, отдаю свои кровные триста тысяч и говорю:

– Ну, я вам устрою!

Злой домой иду, сил нет. Дурак дураком!

Полгода забыть не мог, но этих аферистов нигде не встречал. Наверное, в другой район перешли.

А тут где-то через полгода иду и на том же месте, в той же будке стоит мужик, я лица-то его не вижу, а вот бумажник тот же драный рядом лежит. Я к будке. Мужик позвонил, ушел. Бумажник, естественно, остался. Я из будки с бумажником выхожу и, пока тот второй не подбежал, хватаю первого попавшегося парня и говорю:

– Слышь, друг, помоги, будь свидетелем, мужик оставил, там полмиллиона, сейчас аферюга за ним прибежит.

И такой парень отзывчивый оказался.

– Ладно, – говорит, – помогу.

И тут этот самый мужик возвращается и говорит:

– Вы здесь бумажник не находили?



Я говорю:

– Еще как находили, а где же второй?

Он говорит:

– Какой еще второй, у меня только один бумажник.

Я говорю свидетелю:

– А ну, тащим его в милицию, а второго они сами найдут.

И вот приволакиваем мы этого мужика в милицию.

– Вот, – говорю, – товарищ капитан, поймали аферюгу, который бумажники оставляет с пятьюстами тысячами, а потом честных людей грабит.

Мужик говорит:

– Чего это я граблю, я бумажник в будке оставил, а эти меня сюда привели.

Капитан открывает бумажник, вынимает оттуда паспорт и говорит:

– Смирнов Валентин Николаевич.

– Я, – говорит мужик.

Капитан говорит:

– А где же пятьсот тысяч?

Мужик говорит:

– А это пусть он скажет, – и на меня показывает.

Капитан смотрит на свидетеля и говорит:

– А это кто?

Парень говорит:

– Свидетель.

Капитан говорит:

– Ну, рассказывайте, свидетель.

Парень говорит:

– Стою я у будки, и вдруг этот мужик говорит, будь свидетелем, в этом бумажнике пятьсот тысяч. А тут этот возвращается и говорит: мой бумажник.

Капитан поворачивается ко мне и спрашивает:

– А где пятьсот тысяч?

Я не знаю, что сказать, начинаю лепетать, что в прошлый раз они у меня взяли триста тысяч.

Мужик говорит:

– Да я его первый раз в жизни вижу.

Капитан говорит:

– Ага! Давно я вашу шайку поймать хотел, наконец-то попались, голубчики. Вы, Смирнов Валентин Николаевич, все опишите и свободны, а с вами мы сейчас разберемся. И два часа я этому капитану доказывал, что я не верблюд, хорошо еще этот мужик порядочным оказался, сказал, что у него там денег не было, а то бы сидеть мне, да и свидетелю тоже.

С тех пор думаю, ну их на фиг, ни за что ни с какими аферюгами связываться не стану... А тут три дня назад иду в совершенно другом месте и опять этот тип, мужик тот самый, роняет прямо передо мной бумажник, тот самый, потрепанный, и дальше идет. И тут же подскакивает второй тот же самый тип, поднимает бумажник и говорит:

– Видал?

Я говорю:

– Нет, не видал.

Он говорит:

– Ну, вот же, бумажник.

Я говорю:

– Какой бумажник, никакого бумажника не вижу.

Он говорит:

– Да вот же, мужик шел, бумажник обронил, а в нем пятьсот тысяч.

Я говорю: ни мужика не видел, ни бумажника, ни тем более пятьсот тысяч.

Парень говорит:

– Сейчас будем делить.

Я говорю:

– Ничего не видел, ничего не слышал, вы делите, я пошел.

Тут мужик возвращается:

– Ребята, бумажник не находили?

Я говорю:

– Вот этот тип нашел, а я нет, я ничего не видел, ничего не слышал и сейчас ничего не вижу и не слышу.

Мужик смотрит на свой бумажник и говорит:

– Где же я бумажник потерял?

Я говорю:

– Вон он нашел, а я пошел.

А те тоже как глухие. Один говорит:

– Где же мой бумажник?

А второй ходит за мной и говорит:

– Давай деньги делить.

Я говорю:

– Ни за что!

Мужик говорит:

– Ребята, у вас, что ли, мой бумажник?

Парень говорит:

– Я с ним поделиться хочу, а он не соглашается.

Мужик мне говорит:

– Зря ты не соглашаешься, он очень приличный человек. Ты давай бери деньги и делись, а то мы тебе темную устроим и все твои деньги заберем.

Я как заору:

– Милиция! Грабят!

Они бумажник бросили на землю, а тут милиционер подходит и говорит:

– Это ваш бумажник?

Я говорю:

– Нет.

А эти из-за угла:

– Это его, его, он делиться не хочет.

Милиционер говорит:

– А чего ты не делишься, они приличные люди, я их хорошо знаю, бери бумажник-то!

И тут я как заору:

– Караул! Милиция грабит! – Да как дам деру, да так, что меня ни милиция, ни эти двое в жизни не догнали.

Как стать коммуникабельным человеком?

Понятие коммуникабельности

Весьма часто коммуникабельность воспринимают как синоним общительности. Это не совсем так.

Общительный человек легко идёт на контакт, охотно раскрывается перед собеседником. Он сообщает слушателю нужную и ненужную информацию, зачастую не беспокоясь о том, воспринимает он её или нет. Задаёт многочисленные вопросы, не сильно заботясь вникать в ответы. Весь процесс общения строится на его активной и доминирующей позиции в беседе или, что бывает чаще, монологе. Собеседник способен из вежливости имитировать интерес к разговору с вами. Однако на самом деле ему глубоко наплевать на вас, и он хочет побыстрее избавиться от вашего присутствия. Поэтому общительность – это, в общем, хорошо, но пользы для вас от неё мало.

Как же понять: коммуникабелен человек или просто испытывает дефицит общения? Человек коммуникабелен, если:

Испытывает истинное удовольствие от беседы – именно беседы, а не упоенного монолога.

Обладает способностью поддерживать разговор на любую тематику.

Может непринуждённо выступать перед широкой аудиторией.

Не тушуется, при любой ситуации способен доступно и компетентно излагать свои мысли.

Выбирает тон и стилистическую окраску речи в соответствии с аудиторией слушателей.

Способен полностью контролировать внимание слушателей в течение необходимого времени.

Основные ошибки при попытках выстроить общение с незнакомыми людьми:

1. Некоторые люди, стремясь освоиться в незнакомой обстановке, начинают беседу с вопроса об именах собеседников, не называя, однако своё. Это вызывает у них дискомфорт, поскольку на первых этапах общения обмен информацией должен быть пропорциональным и равноценным (сколько получил информации, столько и предоставил). Если пропорциональность не соблюдается, собеседник чувствует себя незащищённым и уязвимым, поскольку вы обладаете большим объёмом информации о нем, чем он о вас.

2. Частой ошибкой является попытка «встрять» в беседу двух незнакомых людей, не разобравшись в её предмете. Мало того, что такая попытка наладить контакт вызовет у людей чувство раздражения, она оставит и у вас неприятный осадок из-за неуместности вашего вторжения.

3. Это же касается и попытки начать беседу с незнакомцем на специфическую тему, интересную только вам или узкому кругу лиц. В этом случае человек не увидит никакой пользы от общения с вами и постарается дистанцироваться, как можно быстрее закончить этот неинтересный разговор.

4. Проявление излишней эмоциональности или отсутствие эмоций при общении. Экзальтированность и накал эмоций могут напугать вашего потенциального собеседника. Никто не знает, чего можно ожидать от столь неуравновешенного типа. А если проявляемые вами эмоции будут ещё и откровенно наигранными, это вызовет неприязнь и нежелание продолжать общение с вами. Холодное равнодушие при беседе вызовет у «визави» ощущение отчуждённости и отсутствия вашей заинтересованности в продолжение беседы.

5. Несоблюдение личного пространства. Если вы начнёте доверительно брать под локоть, обнимать за плечи незнакомого человека, пытаться говорить ему на ухо, интимно приближать при разговоре лицо к лицу собеседника, это приведёт к отторжению и желанию дистанцироваться от вас любыми способами. Также странно будет выглядеть попытка, общаться с человеком, находясь на значительном удалении от него и повышая голос.



6. Ошибкой будет также привлечь всеобщее внимание, заинтриговать, готовя эффектную реплику, затем, ощутив всеобщее внимание, стушеваться, запнуться и скомкать фразу, вызывая ощущение всеобщей неловкости. Это нарушит атмосферу непринуждённости и доверия.

«Рецепты» коммуникабельности

Спокойствие и уверенность в своих силах. Не следует суетиться, заискивающе глядеть в глаза собеседнику, повышать голос или шептать, тушеваться или горячиться при разговоре. Также не нужно закрываться, скрещивать руки на груди и бегать взглядом по сторонам. Ваша уверенная раскрепощённая поза, взгляд в глаза «визави», негромкий голос и размеренный тон заставят собеседника невольно относиться к вашим словам с большим вниманием и уважением.

> ***Коммуникобельность же – это способность человеко в любой ситуоции нойти подход к собеседнику, вызвать его расположение, нолодить с ним контокт для вэоимовыгодного общения. Под выгодой мы понимоем кок удовольствие от приятной беседы с умным и токтичным собеседником, ток и носущные проктические вопросы, которые мы можем попутно решить при помощи лёгкой и непринуждённой беседы.***

Скажите «нет» предубеждениям. Не делайте поспешных выводов о человеке по его облику или социальному статусу, пока не пообщаетесь с ним достаточно долго. Иногда скоропалительные выводы диаметрально противоположны реальному положению вещей. Выбрав из-за поспешности решений неправильную тактику общения, вы рискуете потерять в человеке собеседника и, как следствие, делового потенциального партнёра. Ищите в человеке в первую очередь достоинства и плюсы. Это создаст настрой на позитив и конструктивное сотрудничество.

Научитесь слушать. Это одна из основ культуры общения. Умение слушать собеседника и слышать его – это целое искусство. Хорошего и благодарного слушателя оценит любой адекватный человек. Не следует перебивать человека на полуслове, дайте ему закончить свою мысль и после этого излагайте свои аргументы или контраргументы.

Не теряйте контакта с собеседником. Во время разговора собеседник должен все время ощущать ваше внимание. Для этого необходимо большую часть времени смотреть ему в глаза (в переносицу), но избегать буравящего тяжёлого взгляда. Оптимальным вариантом будет на несколько секунд задержать взгляд на собеседнике, затем перевести его на другой предмет в области видимости без поворота головы. Старайтесь также задавать наводящие вопросы и издавать тактичные междометия.

Чёткости и ясность выражений. В разговоре старайтесь избегать двусмысленных слов и выражений, неуместных лексических оборотов, многословия и заумности. Использования терминологии, смысл которой понятен лишь вам и вашему кругу общения, заставит оппонента чувствовать себя неуютно, поставит его в неудобное положение. Человек начнёт уточнять значение незнакомых ему слов, теряя на этом массы времени. Либо будет делать вид, что все понимает, но информация будет проходить мимо. Поэтому старайтесь общаться с собеседником на одном языковом уровне. Это поможет избежать недопонимания и в разы увеличит эффективность общения.

Своевременно переключайте внимание собеседника. В ходе разговора для снятия напряжения можно слегка переменить тему, сделать её более нейтральной, рассказать подходящий по случаю анекдот, предложить человеку кофе или чай.

Не используйте в разговоре оценочные суждения. Если в ходе беседы ставятся под сомнение компетентность человека в обсуждаемых вопросах, его способность адекватно оценивать обстановку, а также правдивость излагаемой им информации, человек нередко закрывается и отказывается от дальнейшей беседы. Следовательно, становится недоступен для коммуникации. В итоге мы теряем собеседника, не достигнув поставленных целей.

Не избегайте общения. Только практикой вы можете выработать навыки эффективного общения. Любое, даже самое неприятное и некомфортное для вас общение будет пополнять вашу «копилку» коммуникабельности новыми моделями конструктивных коммуникаций.

Постоянно работайте над собой. Для поддержания словарного запаса и кругозора на достойном уровне необходимо постоянно заниматься саморазвитием. Читайте новую литературу, изучайте последние тенденции в науке, технике, культуре и политике. Старайтесь, как можно более плотно, заполнить имеющиеся пробелы в образовании. Это позволит вам безо всякого труда вести непринуждённую беседу вне зависимости от темы.

Проявляйте инициативу и дружелюбие. Старайтесь всегда здороваться первыми, даже если люди вам незнакомы и не здороваются в ответ. Улыбайтесь и начинайте разговор первыми. Отсутствие у собеседника необходимости выхода из зоны комфорта и совершения первого шага в разы облегчает установление контакта с ним. Начиная беседу, вы возлагаете на себя ответственность за её течение и исход – положительный или отрицательный. Поэтому подсознательно человек будет вам за это благодарен и, как следствие, более

уступчив и дружелюбен.

Избегайте излишней сухости и формализма в общении. Здесь тоже важно соблюсти границы приличия. Чрезмерно официальный, пафосный или чопорный тон выстроит между вами и собеседником стену почище Великой Китайской. В тоже время излишне фамильярный, панибратский стиль общения («тыканье», переход на личности) может покоробить и обидеть человека. Важно найти баланс, золотую середину. Следите за реакцией оппонента. Если он нормально реагирует на «потепление» тона вашей беседы, можно подпустить пару словечек из обиходного лексикона, рассказать пару уместных курьёзных случаев из жизни, подходящих по тематике

Не зацикливайтесь на пораженческих мыслях. Научитесь любить и ценить себя, максимально честно определите свои недостатки и постарайтесь придумать пути их преодоления. Старайтесь делать то, чего боитесь больше всего – заговаривайте с незнакомыми девушками на улице, знакомьтесь в клубах и ресторанах. Очень хорошо поможет развить навыки общения работа на «холодных» звонках в конторах прямых продаж.

Основные плюсы коммуникабельности

Что же даёт нам коммуникабельность? Прежде всего, это чувство уверенности в себе. Хорошо развитые коммуникативные навыки позволяют брать ситуацию под контроль в любой незнакомой обстановке. Они помогают нам изучить собеседника, выяснить его мотивы и приоритеты. В любой ситуации мы можем завладеть вниманием людей и донести до них свои мысли. Это помогает искусно воздействовать на поведение человека в достижении своих целей.

Речь идёт не о банальном манипулировании, а о взаимовыгодном сотрудничестве двух сторон. Коммуникативные навыки используются не для навязывания своей воли человеку, а для выявления его потребностей и донесения до него своих. Причём основное искусство для мастера коммуникаций – это умение грамотно связать свои цели с целями другого человека.

Наличие развитых коммуникационных навыков просто бесценно при ведении различного рода переговоров, будь они коммерческими или дипломатическими. Обе стороны прекрасно осознают свои интересы и цели, но стоит задача договориться и выбрать компромисс, который устроит всех.

При разрешении любого конфликта «гуру коммуникабельности» точно поставленными вопросами выявит проблему и отточенными формулировками изложит её суть, поскольку правильное формулирование проблемы уже содержит в себе её решение. Дальнейший приход к общему «знаменателю» в решении конфликта становится уже делом техники.

Ваше умение решать различного рода проблемы профессионального и бытового характера вызовет чувство глубокого уважения и признания со стороны коллег и партнёров, что обеспечит вам большие преимущества и перспективы.

АНАНАС ПРОТИВ РАКА

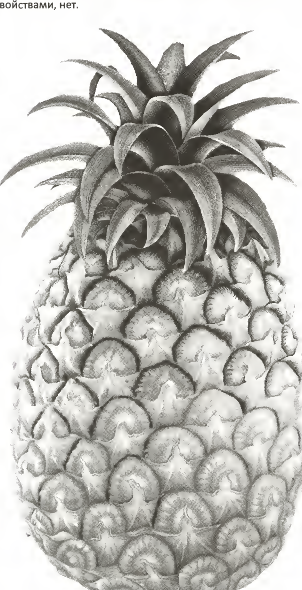
Шишкояблоко, так еще называют ананас, – это дерево или трава? Как он растет, как хранится и какими полезными свойствами обладает?

По-научному это растение называется ананас крупнохохолковый из семейства бромелиевых. Ананас растет как трава, достигая 120 см в высоту, преимущественно на засушливых территориях, потому что у ананаса есть особенность аккумулировать влагу из воздуха. Это сочный плод, в структуре которого до 86% воды.

Полезные свойства

В ананасе много витаминов и органических кислот. Именно они придают ему такой насыщенный кислый вкус. В ананасе есть магний, который очень важен для здоровья нашей сердечно-сосудистой системы. В ананасе содержится огромное количество клетчатки, которая плохо переваривается.

Ананас не сжигает никакие жиры, в его составе есть специальные ферменты растительного происхождения, которые разрушают белки. Поэтому сок ананаса очень полезен для переваривания белковой пищи, а его грубые волокна – для выведения холестерина. Рекомендуется запивать тяжелые мясные блюда ананасовым соком или съедать свежий хороший ананас. Специальные ферменты растворяют раковые, белковые по своей сути, клетки. Другого такого фрукта, обладающего этими свойствами, нет.





Раковые клетки постоянно образуются в организме человека, однако нейтрализовать их можно. В частности, этому поможет смесь ферментов в анансе, которая носит название бромелин (или бромелайн).

Пьедестал почета по калорийности

* Ананасовые цукаты – 260 ккал
* Консервированные ананасы – 70–80 ккал
* Свежий ананас – 50–60 ккал

Как выбрать

* Хохолок должен быть ярким, зеленым и пышным.
* Цвет внешней оболочки ничего не говорит о спелости фрукта: даже зеленый сверху ананас может оказаться спелым внутри.
* Ананас должен быть слегка мягким на ощупь.
* Вес ананаса по ощущению должен быть больше его размера, то есть ананас должен быть тяжелым.

Как хранить

Ананас можно недолго хранить при комнатной температуре. Разрезанный ананас хранить нельзя даже в холодильнике, его нужно съесть. Ананас можно заморозить. При этом надо помнить, что он теряет много полезных веществ и вкусовые качества, как только температура достигает –7 градусов по Цельсию.

Как правильно съесть

Ананас нужно есть в свежем виде, добавляя в различные салаты. Чтобы правильно разделать свежий ананас, нужно сначала снять верхушку плода, затем срезать кожуру, вынуть твердую серединку, а мякоть нарезать.

Салат с ананасом

Красный болгарский перец, слега печеные кусочки ананаса и 2–3 ложки мелких креветок. Все ингредиенты смешать и заправить соусом по вкусу.

www.zdorovieinfo.ru

Хомо баптистикус? Хомо харизматикус? Хомо екклестикус!

Случалось ли вам, находясь в людном месте - в центре большого города, в общественном транспорте или на железнодорожном вокзале в разгар курортного сезона, - машинально скользя взглядом по лицам, остановиться на одном из них и сказать самому себе: "Вот этот, скорее всего, христианин". Я говорю не о сверхъестественном духовном различении или внутреннем свидетельстве, но о неких внешних признаках, позволяющих определить христианина в толпе прохожих. Для более опытного в этих вопросах глаза достаточно незначительных особенностей прически, способа повязания косынки, мелких элементов одежды, чтобы не просто угадать в их обладателе христианина, но и точно назвать его деноминационную принадлежность. А услышав речь предполагаемого христианина, можно с уверенностью говорить: "Да, этот - наш". Ведь современные христиане имеют свой собственный сленг, манеру одеваться и держать себя в обществе. Достаточно вспомнить значки и кулоны с христианской символикой, футболки и кепки с логотипами церквей, фразы, переполненные выражениями типа "аллилуйя-аминь", чтобы все понять. Но это уже "крайние" проявления упомянутого феномена. Иногда все выглядит не настолько показательно, но не менее красноречиво.

Все это указывает на наличие своеобразного христианского стиля или христианской культуры. В данном случае под культурой я подразумеваю, прежде всего, определенное социальное поведение. Не следует также упускать из виду наличие у представителей различных христианских течений характерного только им типа мышления. Некоторые мои знакомые, пообщавшись несколько минут с тем или иным человеком способны были безошибочно установить его деноминационную принадлежность. При этом разговор велся на повседневную тему, а не касался каких-то спорных доктринальных вопросов. А, может, кому-то доводилось слышать упреки наподобие этих: "Ты рассуждаешь, как типичный баптист (харизмат, католик и т.п.)"? Такие выражения в своем большинстве подразумевают чью-то неспособность или нежелание переступить через деноминационные рамки своей общины, мыслить более широкими категориями. Они и указывают на определенный тип мышления, присущий той или иной религиозной группе.

Если подытожить все вышесказанное, можно выделить по неким внешним признакам особую социальную группу людей, класс, прослойку. Даже особый тип человека. "Хомо баптистикус", или "хомо харизматикус", или же, в более широком смысле - "хомо екклестикус" (человек церковный). Часто такие "хомо", особенно те, кто "вырос в церкви", бывают совершенно беспомощными, когда выходят за границы своей культурной среды. Для них типичные сограждане иногда, в силу особенностей своего поведения и мышления, выглядят существами с другой планеты. Да и для сограждан первые часто выглядят аналогично - странные люди, которые говорят на странном языке. Согласитесь, для продавщицы в гастрономе или для случайного попутчика в метро существует определенная трудность в понимании фразы: "Сегодня такая помазанная погода! Аминь?" Мы даже, думаю, вправе говорить не об отдельной социальной группе, но об отдельном социуме, который сформировался в стенах церкви. О социуме, проблемам которого мы уделяем достаточно много внимания. Давайте вспомним нескончаемые разговоры о том, как должен одеваться христианин, какую музыку можно слушать, а какую нельзя, о том, какие книги читать и т.п. Что это, как не формирование определенной культуры? Итак, христианская культура, а точнее, церковная культура реально существует. Вот только, что она приносит церкви - благословение или проблемы.

Лично меня проповеди, которые направлены на формирование церковной культуры, несколько настораживают. Столь активное и постоянное внимание к вопросам, представляющим собой культурные проблемы, а не богословские, свидетельствует о направленности интересов церкви. Это говорит, что мы больше заинтересованы во внешних переменах, а не во внутренних преобразованиях.

Но такой подход сводит христианство к своеобразной морально-этической системе (пусть и более совершенной, чем другие), а саму церковь превращает в "клуб моралистов", как выразился когда-то один мой знакомый пастор. Если речь идет о нравственном улучшении человека, не остается места преображающему действию Святого Духа. А, следовательно, церковь теряет свое предназначение и духовную силу. Это звучит достаточно резко, но если последовательно идти по пути формирования специфической церковной культуры, то, через некоторое время, рискуем закончить именно так. Но мы не призваны приводить людей в церковь и изменять их по своему образу и подобию, а должны позволить Богу восстановить в них Свои образ и подобие, утраченные в результате грехопадения.

Однако же, разве глубокие внутренние преобразования в человеке не проявятся во внешних переменах в поведении? Да, но эти события не произойдут в обратном порядке. Нам сегодня нужны не проповеди об изменении поведения, но проповеди о покаянии. Посмотрим, какой процент занимал разбор культурных вопросов в проповедях Иисуса. Или в посланиях Павла? А какой процент наших проповедей посвящен этой теме? Не является ли наша сосредоточенность на культурной проблематике свидетельством нашего недоверия Богу, опасений, а вдруг что-то пойдет не так? Достаточно вспомнить "иудействующих" в Галатии, против которых выступал апостол Павел. Видимо, они опасались потерять свое влияние на церковь, в которой стремительно возрастало число новообращенных из язычников. Вот и пытались "окультурить" их, одеть их в "иудейскую шкуру". А может быть, они просто не могли представить христианина, не похожего на них? Достаточно вспомнить также удивление Петра и его спутников в доме Корнилия, когда Дух Божий излился на "неокультуренных" язычников (см. Деян. 10:45-47).

Мы видим, что культурные рамки являлись для некоторых большой помехой в служении (взять того же Петра) и препятствием в распространении Евангелия. Церковь нашла выход. Мы видим его в посланиях Павла и решениях Иерусалимского собора - оставить культурные вопросы на втором плане и обратить внимание на действительно важное: "Ибо во Христе Иисусе ничего не значит ни обрезание, ни необрезание, а новая тварь" (Гал. 6:15). Тогда речь шла о национальной культуре, сегодня - о культуре церковной, деноминационной. К сожалению, последняя часто является помехой в нашем служении, как являлась помехой в служении в I веке. Культурные различия, на мой взгляд, являются одной из наибольших помех в сотрудничестве деноминаций. Мы чем-то напоминаем тех "иудействующих" из Галатии, когда пытаемся совершить "баптистское" обрезание для харизматов или одеть баптистов в "харизматические" одежды.

Но не религиозное обрезание нам нужно, а обрезание сердца Духом Святым. "Обрезание полезно, если исполняешь закон; а если ты преступник закона, то обрезание твое стало необрезанием. Итак, если необрезанный соблюдает постановления закона, то его необрезание не вменится ли ему в обрезание? И необрезанный по природе, исполняющий закон, не осудит ли тебя, преступника закона при Писании и обрезании? Ибо не тот Иудей, кто таков по наружности, и не то обрезание, которое наружно, на плоти; но тот Иудей, кто внутренно таков, и то обрезание, которое в сердце, по духу, а не по букве: ему и похвала не от людей, но от Бога" (Рим. 2:25-29). Поэтому, не культурное обрезание или необрезание необходимо этому миру, но "явление Духа и силы" (2 Кор. 2:4). Сражение церкви с миром не должно происходить исключительно на уровне противостояния двух культур.

С другой стороны, миру сложно будет понять упомянутых "хомо екклестикус", да и самим этим "хомо" сложно будет найти точки соприкосновения с этим миром. Если бы галатийские христиане в свое время уступили "иудействующим" и позволили бы превратить себя в "хомо екклестикус" тех времен, они стали бы потерянными для своих сограждан-галатов (поскольку последние рассматривали бы их теперь как иудеев) и не смогли бы эффективно нести свое служение в их среде. Даже Павел, иудей по национальности и культуре "для всех сделался всем, чтобы спасти по крайней мере некоторых" (1 Кор. 9:22).

К сожалению, сегодня многие "церковно окультуренные христиане" потеряны в качестве инструмента преобразования своего общества. Хотя бы потому, что они не являются его частью, но частью иного социума, о чем говорилось в начале.

Вспоминаю, как в свое время я испытывал трудности с тем, чтобы поговорить о Боге со своими неверующими друзьями. Ведь местами их встреч и общения часто могли быть пивные и другие подобные места, посещение которых христианином, с точки зрения церковной культуры, являлось совершенно недопустимым. Но оказалось, что и такие места иногда могут стать местом евангелизации. Пока мои знакомые потягивали пиво, мы смогли в дружеской атмосфере коснуться многих вопросов, связанных с Богом, христианством и т.п. Правда, предварительно мне пришлось долго "проламываться" сквозь стены церковной культуры в своем разуме. Потом, помнится, испытывал трудности уже с тем, как объяснить свое пребывание в подобных местах и "...не дать повода ищущим повода" (2 Кор. 11:12).

Это не означает, что я призываю всех христиан пересесть с церковной скамьи за барную стойку. Не означает и того, что я сам очень часто это делаю. Но подобное служение становится вообще невозможным в границах упомянутого церковного культурного социума.

Понимаю, что для некоторых я зашел далековато в своих рассуждениях, а другие только и ждут слова, которое позволило бы им зайти еще дальше. Но главная идея приведенного примера - в том, что иногда чрезмерная приверженность церковной культуре существенно ограничивает наше служение. Мы не призваны строить отдельное общество в стенах церкви, но выходить оттуда и преобразовывать общество вокруг нас. Где можно было найти Иисуса во время Его земного служения? Сидящего с мытарями и грешниками, что далеко выходило за рамки религиозной культуры того времени и вызывало постоянные укоры фарисеев. Однако позже эти мытари и фарисеи стали апостолами, пророками, благовестниками и пастырями, которые преобразили свое общество. А где можно найти современных служителей? В большинстве своем, они находятся в стенах церквей.

Вспомним, с чего начиналось обсуждение данного вопроса. Интересно, смогли бы мы во времена ранней церкви выделить в толпе христианина, подобно тому, как можем сделать это сегодня? Почему-то думаю, что наши попытки не были бы столь же успешны. Достаточно вспомнить, что христиане тех времен сами использовали тайные знаки, чтобы узнавать друг друга среди окружавших их людей. Они были членами своей культурной среды, что позволило им эффективно распространять Евангелие в этой среде. Можем ли мы сегодня, подобно нашим братьям и сестрам в прошлом, стать зерном, которое было бы посеяно в современное общество и принесло всходы в царство Божье?

"Ибо, будучи свободен от всех, я всем поработил себя, дабы больше приобрести: для Иудеев я был как Иудей, чтобы приобрести Иудеев; для подзаконных был как подзаконный, чтобы приобрести подзаконных; для чуждых закона - как чуждый закона, - не будучи чужд закона пред Богом, но подзаконен Христу, - чтобы приобрести чуждых закона; для немощных был как немощный, чтобы приобрести немощных. Для всех я сделался всем, чтобы спасти по крайней мере некоторых. Сие же делаю для Евангелия, чтобы быть соучастником его" (1 Кор. 9:19-23).

Павел ВАЛЕНЧУК

3 года "Доброму Радио"

БОГАТЕЙ ДОБРЫМИ ДЕЛАМИ ДОБРОЕ РАДИО

Дорогие наши Добрые Радиослушатели!!!! Время стремительно летит.... Доброму Радио исполняется 3 года. За это время мы многое прошли. Были и трудности, и сложное время. В то время, как мы думали, что это наш последний месяц вещания, благодаря Божьей помощи, мы дошли до небольшой цифры "3".

Пользуясь случаем, хочу выразить особую благодарность всем тем, кто с нами в этом нелегком труде. Постараюсь кратко вспомнить всех.

Благословенное Семейство Василия и Ларисы Подгорных. С вами все начиналось. Ваши программы являются большим благословением для многих людей. Мудрые советы от уникальной женщины и духовные размышления о Боге от сильного и немногословного Василия. Множество плодов Вашего Служения мы увидим впереди.

Александр Подгорный - Ваши программы вдохновляют радиослушателей и заставляют размышлять о добром и Вечном. Люди, которые не знают Бога, пытаются понять и начинают задумываться о нашем Творце. Уверен, что благодаря вашему труду действительно распространяется Благая Весть.

Программа Слушай, Израиль "Шма Изразл" так же ведет особую подготовительную работу. Слушатели, которые не знают Бога, постоянно узнают что-то новое. Сердечно благодарю руководителя этой программы Леонида Шпреерегина и ведущего Генри Лямузль, а также всех, кто тратит свое драгоценное время и средства на служение в этой замечательной программе "Слушай ,Израиль"

"Наш человек" - Сергей Лободзинский всегда приглашает интересных людей, у которых есть чему поучиться. Он пытается найти секреты счастья в каждой программе и обязательно их находит!!! Спасибо тебе, Сергей, что, несмотря на твою занятость, твое сердце всегда открыто для добрых дел.

Молодежная программа "Радисты" и молодые ведущие под руководством Михаила Слаботчикова. Ребята поднимают темы, которые волнуют молодежь сегодняшнего времени. Современная музыка и общение с радиослушателями.

Программы "А на самом Деле" и "Формула Здоровья"

Дорогой наш Доктор, философ и человек с прекрасным чувством юмора Александр Равикович. Не хватит ни времени, ни слов, чтобы описать Ваши программы. Их нужно просто слушать. Вы вносите большой вклад и финансовый, и просветительно-назидательный. Программы Александра бывают горячими. Иногда даже телефон в студии не выдерживает накала, и не всем по слуху то, что говорит ведущий, но в этом есть уникальность Вашей персоны. Вас любят!!! Спасибо за интересные темы, которые Вы освещаете у себя в программах.

"Еврейское Местечко" тоже нашло свое место в эфире. Музыка, поздравления, новости из Израиля, интересные повести и притчи и многое другое мы в удовольствием слушаем по пятницам. И, конечно же, замечательные ведущие этой программы Анатолий и Галина Шалом. Если бы не ваша программа, вряд ли мы знали так много об Израиле. Спасибо Большое за ваш труд и финансовый вклад в Доброе Радио.

Лично я не одно дерево уже посадил, благодаря программе "Посади Дерево" которую ведут Марина и Диана. В этих программах тесно переплетаются полезные советы для повседневного быта и духовные познания жизни в Боге. Спасибо за ваше время и труд.

Пастор Виталий Олейник в эфирах Доброго Радио с назидательными программами "Библия на каждый день" Многие люди получают ответы на вопросы, разъяснения и глубокое погружение в Писание, возможно во многом благодаря выходу в эфир этих передач. Большая благодарность Пастору Виталию за Ваш труд и финансовое участие в радиовещании.

С программой "Искать и Прикоснуться" и ведущей Валентиной меня связывают особые чувства, это моя любимая Мамочка.

На самом деле, это назидательное время у радиоприемников. Тот, кто хочет обогатить свое духовное состояние, всегда получает много полезной пищи и обыкновенного душевного тепла. Интересные истории и искренность ведущей Валентины не оставляют равнодушными никого. Спасибо тебе, мамочка, за нежность, искренность и честность в твоих программах.

Еще одна программа выходила в эфир на протяжении долгого времени со звонким, веселым и добрым голосом. Это программа "Час Пик" с ведущей Дианой. Этот голос хочется слушать всегда и везде. Бодрый и искренний звонкий голос поднимет настроение. Все расскажет о погоде, и о том, что происходит в мире, даст полезные советы и на путь истинный направит - и все это наш Бриллиантовый Голос Доброго Радио и удивительный человек Диана. Всем не хватает тебя в эфире. Мы ждем твоего возвращения из затянувшегося академического отпуска. Ты нам всем нужна!!!

Также хочется поблагодарить Церкви, которые принимают участие в эфирах на Добром Радио и делают передачи на украинском языке -Украинские церкви "Church of Grace - Благодать" и церковь "Way to Salvation - Путь ко Спасению".

Уверен, что многим радиослушателям, проживавшим ранее в Украине, приятно слышать передачи на родном языке. Спасибо всем Руководителям и Пасторам, которые поддерживают радио и не остаются равнодушными в этом важном служении.

Церковь Единого Бога также делает замечательные программы. Здесь вы услышите хорошее музыкальное оформление, проповеди, интересные свидетельства и много духовной пищи в передачах, которые создают для вас служители Церкви Единого Бога в Такоме.

Очень хочется поблагодарить печатные издательства, которые на протяжении всего времени сотрудничают с Добрым Радио. Это газета "Наши Вести" и лично Анатолий Шалом, журнал "Перспектива" и лично Владимир Малюта, который также принимает участие в радиопрограммах и вносит свой вклад в развитие Славянской культуры в Большом Сиэтле.

Благодарность нашим рекламодателям, которым мы верим и услугами которых пользуются наши слушатели.

И напоследок, хочу сказать огромное спасибо Всем, кто не просто слушает, но принимает непосредственное финансовое и молитвенное участие в жизни Доброго Радио. Спасибо Вам, дорогие!!! С Божьей помощью мы пройдем этот путь до конца и выполним свое предназначение!!!

Ну, а для тех, кто хочет присоединиться к нашей команде, мы Вам всегда рады!!!

Богатей Добрыми Делами...

Руководитель Доброго Радио Стефан К.



Worship Directory
Расписание Служений

FGCC Христианский Центр
2011 152nd Ave. NE
Redmond, WA 98052
Служение: 11:00am
Старший пастор:
Владимир Малюта
E-mail: vladimirmalyuta@gmail.com
Cell. (206) 227-9904

Церковь "Дом Божий"
101 6th Ave. N
Algona, WA 98001
Воскресные служения:
10:00am
Пастор: Олег Климок
T. (253) 735–1151
(253) 333-9738

Христианский Центр "Жатва"
830 SE Everett mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения:
11:00am
Пастор: Николай Кулакевич
T. (425) 514-3272

Pilgrim Slavic Baptist Church
212 S. Lincoln. St. Spokane,
WA 99201
(509) 217-7643
www.churchpilgrim.org
Служения:
Воскресенье с 10 утра и 6 веч-а.
Старший пастор:
Александр Каприян.

Light to the World
14434 8th St. NE
Bellevue,WA 98007
Воскресные служения:
2:00pm
Пастор: Виктор Лобановский
T. (206) 579-8450
www.lttvchurch.org

Церковь АСД "Парусия"
116 Lakelend Hills Way SE,
Auburn, WA 98092
T. (253) 632-4098
Пятница 7:30pm
Суббота 10:00am
Пастор: Виктор Крушеницкий

Миссия Живые Камни
P.O. BOX 4127
Everett, WA 98204
Aleksey Ananenko
Tel: **(425) 232-9759**
Email:Email@missionlively-stones.org
www.missionlivelystones.org

New Life Christian Church
315 Riverbend Road,
Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения:
10:00aм
Пастор: Леонид Дацкий
T. (360) 848-1021
www.churchnewlife.com

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd.
Everett, WA 98203
Воскресные служения:
10:00aм
Пастор: Владимир Стасюк
T. (425) 760-5330

Славянская Баптистская церковь
17319 Larch Way Lynwood WA 98037
(425) 316-0454
Пастор: Петр Кулишов

Славянская церковь "Пробуждение"
9506 7th Ave SE Everett, WA 98208
(425) 353-7595
Пастор: Александр Кравченко

"Spring of Life" Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW
Mukilteo, WA 98275
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Виктор Авдеев
T. (425) 493-1602
T. (559) 360-3060
www.springoflife.us

New Testament Church
18635 8th Ave S
Des Moines, WA 98148
(206) 444-5655 (206) 459-7916
www.newtc.org
Пастор: Виктор Лебедь

Славянская Церковь "Спасение" ЕХБ
10622 8th St. E.
Edgewood, WA 98372
Воскресные служения:
9am, 12pm, 5pm.
Пастор: Андрей Чумакин
T. (253) 952-7163
www.salvationbaptistchurch.com

Church "City on a Hill"
33415 Military Road S.
Auburn, WA 98001
Воскресные служения:2:30pm
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

Церковь "Пенуэл"
Baymont INN 5805 Pacific Hwy,
Fife, WA 98424
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Роман Митин
T. (253) 906-3020
http://romanmitin.com

Church "House of Prayer"
25628 SE 101th Ave.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Павел Маслов
T. (253) 205-7579

New Life Christian Church
710 E. Sunset Dr.
Bellingham, WA 98225
Воскресные служения: 11:00 am
Пастор: Дмитрий Захлустин
T. (360) 420-8126
T. (360) 428-5962

Центр Духовного Просвещения
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
Суббота 10:00aм
Пастор: Виталий Олийник
T. (425) 687-6590
www.russiancenters.com

City on a Hill North Campus
3223 164th ST. SW,
Lynnwood, WA 98087
Воскресные служения: 10:30am
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL
www.cityhill.tv

Библейская Церковь "Дар Любви"
11420 SE 248th St.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Юрий Петрус
T. (206) 595-4601

Церковь "Живое Слово"
4020 S 56th St. W
Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 3:00pm
Пастор: Михаил Маслов
www.livinword.com
E-mail: churchadmin@livinword.com
(253) 307-2402 (253) 312-8454

Слав. Церковь "Вифания"
400 E Pike St. , Seattle WA 98122
(425) 883-2075
Пастор: Василий Оскольский

Славянская Баптистская церковь "Ковчег - Преображения"
7435 S. Madison Tacoma, WA 98409
(253) 359-8433
Пастор: Иосиф Карабанов
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00 вечера,
четверг с 7:00 вечера.

Slavic Church of One God
6001 S. Warner St. Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 11:00am
Пастор: Владимир Староверов
(253) 474-2725 (253) 880-8811
E-mail: churchofonegod@gmail.com

Ассамблея Божья
23435 104th Ave. Kent, WA 98031
T(253) 850-7111
F(253) 850-7271
Пастор: Игорь Билас

Украинская Церковь "Благодать"
221 Hardie Ave NW
Renton, WA 98057
T.(425) 430-8223
F. (425) 430-8224
Пастор: Степан Касянюк

Церковь "Истина"
7250 NE 41st St. Vancouver, WA 98662
(360) 253-7738
http://ustruth.org/
Пастор: Сергей Козлов

First Ukrainian Pentecostal Church
3811 NE 21st Renton
WA 98056
(425) 271-0058

Славянская Евангелическая Церковь
3405 B S. 336th Street
Federal Way, WA 98001
(253) 854-7194 (253) 835-0925
http://www.slavicgospelchurch.net
Church Services:
Sunday 10:00am, 6:00pm
Пастор: Сергей Миронюк

Украинская Баптистская церковь
37603 28th Ave S, Federal Way, WA 98003
(253) 835-2182
(253) 945-7719
Пастор: Константин Качмарчик

Украинская Церковь
13455 2nd Ave, SW Burien WA 98166
(206) 932-3306
mailto:mirvam2k@yahoo.com
Пастор:Василий Шур

Украинская церковь "Свет Надежды"
4159 76-th St NE, Marysville, WA 98270
(360) 658-2523
mailto:Vlightofhope@aol.com
Пастор: Степан Терещук

Hope Slavic Baptist Church
4634 Alger Ave Everett, WA 98203
Служение: Sunday 1:00pm
T. (425) 359-9908

Voice of Revival Church
Address: 317 4th Avenue South
Kent, WA 98032
Тел. (253) 237-3752
http://www.voiceofrevivalchurch.org
Sunday at 2:30pm
Pastor: Petr Chebotariov

Славянская Евангельская Церковь
Presveterian Church
Meadbkook
Bellingham, WA 98226
(360) 676-5038
Пастор: Владимир Ильин

Bethany Slavic Baptist Church
1829 S. 308th St.
Federal Way, WA 98003
Воскресное служение1:00 pm
Пастор: Виктор Зайцев
Тел. **(206) 753-9962**

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140th St.
Kirkland, WA 98034
Воскресное служение: 2:00pm
Пастор: Василий Литовкин
Cell. (425) 502-0792

Церковь"Свет Иисуса"
830 SE Everett mall Way
Everett,WA 98208
Воскресные служение:12:00am
В четверг с 7:00
Пастор: Владимир Митрофанов
T.(425) 344-4376

First Slavic Full Gospel Church
1723 NW 61th St.
Seattle, WA 98107
Воскресное служение: 10:00aм
Среда: 7:00pm
Пастор: Николай Дорохов
Тел: (253) 267-4157

Евангельско-Баптистская Церковь г. Кент.
1600 S. Central Ave, #101
Kent, WA 98032
Воскресное служение :
10:00am • 06:00 pm
Пятница: 07:00 pm
Пастор: Микола Васильчук,
Тел. (253)245-6709

Миссия "Живая помощь"
14258 130th PL NE
Kirkland, WA 98034
Юрий Шабура
(206) 947-9498
mailtu: lifehelps@yahoo.com
www.life-helps.org

"Image Church"
Pastors: John and Vita Petrus
Sunday: 9:00am and 11:00am
Address: 19417 36th Avenue W.
Lynnwood, WA 98036
Phone: (425)678-8605
Website: theimagechurch.org
Email: info@theimagechurch.org

Церковь "Краеугольный Камень"
2003 Taylor St.
Milton, Wa 98354
Воскресное служение: 2:00 p.m
Пастор: Сафрон Рудковский
Тел. пастора: **(253) 820-5742**
Тел. для справок:
(253) 820-4318

Библейская Церковь "Слово Истины"
22975 24th Ave. S. Des Moine,
WA 98198
Воскресенье – 1:30 pm
AWANA– 6pm
Пасстор Павел Львутин
www. slovoistini.org

Если Вашей Церкви нет в списке, или информация устарела, сообщите нам по телефону:
425 614-1700
206 227-9904
E-mail:
info1@perspectiveus.com
Редакция журналя Перспектива





Ангелочек
- Мамочка, кто такие ангелочки?
 - Это примерные детки, у которых вырастают крылышки. А есть еще вредные детки, у них на голове растут рожки. Джон испуганно хватается за голову, ощупывает ее и облегченно вздыхает:
 - Ух, еще не выросли.

Бабушка
Бабушка, приехавшая в гости, недавно вымыла пол. Сын, ему лет 9-10 было, пришел домой и, не разуваясь, идет по коридору. Мама его останавливает:
 - Ваня, надо ведь уважать чужой труд!
 - Но ведь бабушка нам не чужая!!!

Внушение
- Послушай, Миша, выпить ложку хлористого кальция очень легко. Ты должен прибегнуть к самовнушению и сказать: "Он сладкий. Он сладкий". Ну, почему ты не пьешь?
 - Я последовал твоему совету мама. Я внушил себе: "Я его уже выпил. Я его выпил".

Данные
Как-то раз я решила проверить, знает ли ребенок свои выходные данные. Спрашиваю:
 - Лиза, а какая у тебя фамилия?
 - Федотова, - сообщает Лиза и тут же задает встречный вопрос:
 - А у тебя какая фамилия?
 - И у меня Федотова.
 - Лиза, находясь в замешательстве, подняла на меня недоверчивый взгляд и шепотом спросила:
 - Ты что, моя мама, что ли?

Деньги в...
Отправила мать зашуганного мальчика за сметаной. Приходит в магазин, кладет бидон на прилавок:
 - Мальчик, тебе чего?
 - Мама сказала купить сметаны.
 - Полный бидон наливать?
 - Мама сказала - полный.
 Налила ему полный бидон и говорит:
 - Теперь давай деньги.
 - Мама сказала - деньги в бидоне...

Математика
Мама спрашивает Олечку:
 - Сколько будет три и четыре?
 - Семь.
 - А семь и четыре?
 - Не знаю, мы одиннадцати еще не проходили.

Заботливый сын
Сын спрашивает у мамы:
 - Мам, а правда, что я родился ночью?
 - Да.
 - Надеюсь, я тебя не разбудил?

Книга
Братик:
 - Наташа, ты прочитала мою книгу со стихами, что я дал тебе позавчера?
 - Разумеется! Стихи просто замечательные. Не помню только, куда я положила книжку?
 Маленький братишка:
 - Наташа, ты положила ее под ножку стола, чтобы он не шатался.

Конфликт
Программиста спрашивают: "Почему у тебя старший ребенок с младшим ругается?"
 Программист подумал и сказал: "Конфликт версий".

Масло
Мама кричит Мише:
 - Прекрати слизывать масло! Я сказала: "Немедленно прекрати лизать масло!" И вообще отойди от трактора!

С чем-то...
Мама спрашивает бабушку:
 - Во сколько Натан к вам ночью пришёл?
 - В три с чем-то...
 Натан поворачивается от телевизора и уточняет:
 - Не с чем-то, а с одеялом.
Натан (5 лет)

Отдых
- Хорошо, сынок, что ты плакать перестал, - говорит мать капризному сыну.
 - Я не перестал, я только отдыхаю.

Мученик за веру
Однажды, во время воскресного богослужения родители никак не могли утихомирить разбушевавшегося сына. Наконец, отец не выдержал, схватил малыша под мышку и направился по проходу к выходу из церкви. Малыш безуспешно пытаясь вырваться из папиных объятий.
 Отец ловко открыл входную дверь и вышел из зала, сквозь закрывающуюся дверь по всему залу пронёсся голос мальчика: «Помолитесь за меня, братья и сестры!»

Плохая идея
Мальчик на исповеди. Его священник спрашивает:
 - А не приходилось ли тебе ножом деньги выковыривать из церковной копилки.
 - Нет, но идея хорошая.

Пожертвование благодарности
Пожилая дама уже было вышла из дома, направляясь в церковь, как вдруг зазвонил телефон. Звонила ее дочка:
 – Не хочет ли бабушка понянчится со своими внуками, пока ее дети отправятся в пятидневное путешествие на Багамы? – спросил женский голос.

 Бабушка была настолько воодушевлена предстоящей встречей, что возблагодарив в молитве Бога, решила внепланово пожертвовать в церкви 10 долларов.
 Когда через неделю дети уехали, бабушка пожертвовала в церкви 25 долларов.
Пастор Тим



Спички - детям не игрушка!
Никогда не оставляйте маленьких детей дома одних со спичками. Это неминуемо приведет к трагедии. Так, четверо малышей нашли спички и стали с ними играть. Итог печален – к возвращению родителей домой дети сложили из спичек очень нехорошее слово!

Талант не дремлет
- Папочка, - хвалится сын, - я сам себе сделал скрипку.
 - Я рад, что у меня такой талантливый сын. А откуда у тебя струны?

Детское пение
- Мама, почему ты всегда стоишь у окна, когда я пою?
 - Чтобы люди не подумали, что я тебя бью!
 - Из пианино...

Тарелка любит чистоту
Обед в детском саду. Раздача тарелок с супом сопровождается детским смехом и шиканьем нянечки (отчество - Егоровна). В каждой группе есть ребенок, охочий до еды (в нашей группе - Ваня). Нянечка ушла за очередной порцией тарелок, и из кухни слышит шепелявый Ванечкин писк:
 - Еголовна!
 - Сейчас...
 - Ну, Еголовна!!!
 - Сейчас иду...
 Нянечка подходит к ребенку.
 - Еголовна, а можно я жучка не буду есть...
 Картина: посередине начисто вылизанной тарелки лежит свежеприготовленный сваренный таракан. Еголовна в обмороке...

У тебя "талант"
Учитель музыки Сашеньке:
 - Предупреждаю, если ты не будешь вести себя как следует, я скажу твоими родителям, что у тебя есть талант.



ДЕТСКИЕ ПЕРЛЫ..........

• «Мам, у соседей щеночек появился!» «Какой породы?» «Ершистый курьер!!!».

• Я мамина дочечка, бабушкина внучечка и дедушкина малявка.

• У меня сломана рука. На улице подходит малыш: «Что это у тебя?» «Гипс» «А руку выбросили?».

• Сварила суп с цветной капустой. Слышу, ребёнок (3 года) ест и комментирует: «Картошку съел, морковочку съел, фасольку съел... ромашку съел».

• Симон (6,5 лет): «Мама, как пишется "каво"?» «КО-ГО» «Да ладно?!».

• Когда была перепись населения, то мой сын Глеб (9 лет) спросил переписчицу: «А вы моё домашнее задание перепишете?».

• «Папа, я всё сделала, говори мне "спасибо"» «Диана, обычно люди не выпрашивают спасибо» «Папочка, так ведь я же необычная!».

• Когда днём укладываю сына спать, сажусь за компьютер. Сегодня сын лёг, я: «Сладких снов, Андрюша!» «А тебе, мамочка, сладких компьютеров!».

• Денис (3 годика): «Пойду, мыслю почешу».

• «Мама, а как узнать, что кошка заболела?» «По носу...» «А если поноса нет?!».

• Дочь Наташа (6 лет) рассказывает классификацию животных: «Травоядные, хищные и молокососы».

• Сын, поглаживая кошку по мордочке, играя приговаривает: «Мусенька, ты знаешь, в человеческом мире женщины с усами не очень то и ценятся!».

• Андрюша (5 лет) поучает младшую сестрёнку: «Не ходи без трусов. Вот вырастешь, будешь без трусов ходить».

• «Мам, я хочу на 23 февраля телефон» «Ну, знаешь ли, у меня муж не Рокфеллер!» Бежит к папе: «Мама сказала, что ты не ротвейлер!».

• Провожаем сантехника. Максимка подбегает ко мне, прижимается, тихонечко: «Мам, а можно я его не буду целовать?».

• 3-летний Денис, рассмотрев фотографию где папа и мама еще до его рождения отдыхают на природе, спрашивает: - А я где? Что, опять к бабушке отвезли?

• А мы вчера поздравили дедушку с днём ЗАЧИНЩИКА Отечества.

• Папа: «Всё, садимся в машину. Поехали, поехали!!!» Борис (5 лет) недоуменно: «Папа, а почему такая торопля?». Купаю дочку (3 года 11 мес): «Любезная мама... Ты можешь не совать мне мыло в глаза?!».

• Семья обедает в кафе. Папа заказывает телятину с розмарином. Дочь спрашивает: «Папа, а тебя не разморит?».

• Дети пришли со школы счастливые, сказали, что с понедельника начинается праздник святого Карантина.

• «Мама, можно я пойду погуляю?» «С этой дыркой в колготках?» «Нет, со Светкой с третьего этажа».

• Спрашиваю дочку (2 года 8 мес): «Нюша, ты кашу доела?» «Я работаю над этой проблемой!».

• Дочь (4 года) лезет в раковину с почищенной рыбой. Папа: «Доча не лезь, там чешуя» «Что чешешь?».

• Лиза заходит в комнату к дяде, видит его, лежащего в трусах, и смотрящего телевизор, и с укором говорит: «Дядя Саша, ты бы колготки одел...».

• Малой в больнице: «Мама, что тебе сделал доктор?» «Взял у меня кровь» «А он тебе ее вернет?»

• После просмотра всех четырех фильмов "Один дома": - Мама! Ты меня когда дома одного оставишь?

• Намазали хлеб майонезом и дали бутерброд Марине. Она возмущенно спрашивает: - А где же овощи? - Какие овощи? - Ну там колбаса, сыр...

• Родители заполняют документы. 9-летняя Катрина заглядывает через плечо и возмущается: - Какие безграмотные! Правильно писать не "индекс", а "яндекс"!

• Антон любит рассматривать энциклопедию о строении человека: - Ой! А давай будем страхи рассматривать!

• Бабушка (рассердившись): - Даня, ты что, русских слов не понимаешь?! Данил (многозначительно): - Нет, только российские...

• Дочь Санька говорит: - Я когда вырасту, выйду замуж за папу! - А как же я! Куда мне деваться?- спрашиваю я, ее мама. - Да ладно, будешь жить с нами!

• 4-летнего Влада натерли мазью от простуды. Владик: - Папа, гляди, какой я тортик с кремом!

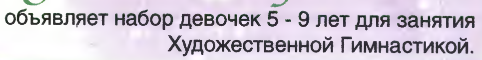
• Полине 3 года. Пришли из садика. Полина: - Мамочка, я так устала! Можно, я на улицу не пойду? - Можно. - Тогда я дома попрыгаю!

• Алисе 5 лет. Рассуждает: - Лучше работать продавцом. Сразу деньги отдают. А так ходи на работу, жди, пока заплатят.




Занятия по Художественной Гимнастике!!!

Evergreen Rhythmics

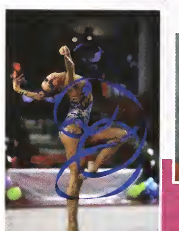


объявляет набор девочек 5 - 9 лет для занятия Художественной Гимнастикой.



Мы воспитываем Чемпионов и помогаем девочкам становиться более грациозными. Спортивный Клуб Evergreen Rhythmics существует уже 10 лет и за это время воспитанницы клуба стали многократными Чемпионками Штата Вашингтон, Региона, а также Двукратными Чемпионками Америки по Художественной Гимнастике.

Более подробную информации о спортивном клубе **Evergreen Rhythmics** вы можете найти на нашем веб сайте: **www.evergreenrhythmics.org** и Evergreen Rhythmics Facebook page



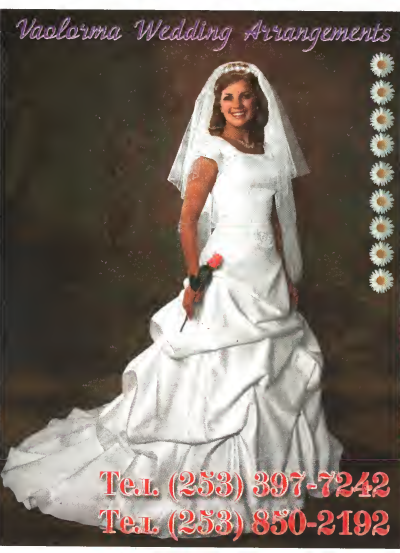
Контактная информация:

Email: evergreenrhythmics@gmail.com

(206) 714-1443 - Ольга Самараев

(206) 388-8180 - Ольга Никулита

Звоните нам сегодня и вы получите два бесплатных пробных урока для своего ребенка!



Украсим вашу помолвку
Украсим вашу свадьбу на природе или в церкви
Новые дизайны для стола жениха и невесты
Разные букеты
Перешивка свадебных платьев
Утюжка с выездом на дом
Чистка свадебных платьев
Украшаем автомобили
Готовим самые вкусные блюда



Engagement Decorations
Wedding Decorations - church or outside
New designs for bride and grooms table
Flower arangements
Wedding dress alteration
Wedding dress cleaning/pressing
Decorations for your transportation
Catering



www.gotravelflex.com
http://russianvisaservices.net

TRAVEL FLEX

E-Mail: tatianatravel@comcast.net
E-Mail: travelflex@gmail.com

МЕЖДУНАРОДНЫЕ АВИАБИЛЕТЫ

(Aeroflot, Alaska Airline, KLM, LH, SAS, LOT, Delta, Air Canada, Finnair etc.)

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
Ежедневные рейсы в Москву - $380 - tax

ОФОРМЛЕНИЕ ВИЗ

Предлагаем срочное оформление виз
Специальное предложение:
Самые низкие цены на визы

ПУТЕВКИ, ТУРЫ, КРУИЗЫ

Карибы, Мексика, Гавайи, Европа, Африка, Азия, Дисней Лэнд, Лас-Вегас



Специальные предложения

от $139

Дисней Лэнд
Лас-Вегас
Гавайи
Мексика



1 (888) 563-1115
(206) 441-1106
Fax (206) 441-1164

2226 Elliot Ave Suite # B
Seattle, WA 98121

Taxes and surcharges not included fares are subject to change until ticketed.

НИЗКИЕ ЦЕНЫ!

LOWE'S TRAVEL PACKAGES & CRUISES

1-877-874-7030 (БЕСПЛАТНЫЙ)
Main: **(425) 212-9146** Tel. **(425) 741-1007**

Распродажа туристических путевок:

HAWAII - from $599 (6 дней)
MEXICO - from $699 (6 дней)
LAS VEGAS - from $265 (3 дней)
DISNEYLAND - from $360 (3 дней)

КРУИЗЫ!
Caribbean, Mexico, Alaska
from $360 + tax

ОРГАНИЗУЕМ ГРУППОВЫЕ ПОЕЗДКИ

Покупайте семейные путевки (проживание детей в гостинице бесплатно) и 50% OFF on transfers!!! Каждый наш покупатель участвует в розыгрыше - ПРИЗ #1 - БЕСПЛАТНАЯ ПУТЕВКА НА ДВОИХ

У нас цены **ДЕШЕВЛЕ**, чем на интернете

ЗВОНИТЕ!!!

Элина



18518 Bothell Way NE, Suite B
Bothell, WA 98011
FREE 1 (800) 776-3341 Ph. (425) 487-2835

info@east-west-tours.com

NEW!

НОВЫЕ РАСЦЕНКИ

- Виза в Россию на 30 дней .... $ 250
- Виза в Россию на 3 года .... $ 300
- Виза в Азербайджан на 90 дней .. $ 250
- Виза в Армению (E-visa) .... $ 50

и другие страны...

Уникальная возможность полететь домой всего с одной пересадкой из Сиэтла в Ереван, Баку, Ростов, Донецк, Казань, Краснодар и другие города!
Уникальная возможность оказаться на борту самой роскошной авиакомпании в мире – EMIRATES AIRWAYS!
Уникальная возможность посетить по пути жемчужину Ближнего Востока – ДУБАИ!
Уникальная возможность всё это купить недорого, и только в EAST WEST TOURS!

Лучшие предложения!
Оптимальные маршруты!
Превосходный сервис!
(425) 398-4000

Семейный отдых • Свадебные путешествия • Круизы • Гавайи
Мексика • Карибские острова • Лас-Вегас • Дисней-Лэнд
Оформление виз в Россию и страны СНГ


Elena's
Skin Care
косметический салон
• Европейские методы очистки кожи, массаж лица и шеи, мультивитаминные и грязевые маски.
• Нехирургические процедуры по устранению и лечению поврежденной структуры кожи: морщин, пигментных пятен любой этиологии, рубцов после прыщей, шрамов.
• Различные виды пилинга: микрокристаллический, химико-биологический, микро шлифовка.
• Омолаживающие процедуры.
• Лечение угревой сыпи.
• Body Wraps: лечение натуральными водорослями, минералами и солями из Мертвого моря (снижение веса, устранение целлюлита, "пористой", "апельсино-подобной" кожи, удаление токсинов и вредных веществ из организма, делающее кожу упругой и гладкой).
• Чистка ушей (снижение давления, головокружения, головных болей, звона ушей).
• Удаление волос на лице и теле.
• Дизайн бровей.
• Покраска бровей и ресниц.
• Химическая завивка ресниц.
• Профессиональный макияж.
424 102 Ave., SE #101
Bellevue, WA 98004
(425) 772-9688 Елена


GRAND OPENING
Little European Cafe
3612 Center Street, Suite D
Tacoma, WA 98409
(253) 212-3434
Mon-Sat 12:00 pm – 9:00 pm
Sun 12:30 pm – 9:00 pm
FREE coffee with purchase of $7.99 meal


ДОМ В РЕНТ
на время отпуска
в 10-ти минутах
от Мексиканского Залива
в городе Englewood, FL 34224.
Спокойное место, красивые пляжи.
Смотрите фото дома на сайте:
www.vacationhomerentals.com (ID 78166)
На 4 человека - $450 в неделю,
на 6 человек - $550 в неделю.
Одна неделя минимум.
(941) 408-4400
Галина


Предлагаю Услуги на Hawaii
• Забрать с Аэропорта
• Сдаю машину в рент
• Экскурсия по острову
• Достопримечательности Honolulu, Waikiki
СДАЁМ КОМНАТУ В РЕНТ НА 28-М ЭТАЖЕ, 5 МИН. ОТ ПЛЯЖА.
Паша (808) 234-9946



Eurasia Deli House
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО,
ПРЕВОСХОДНЫЙ СЕРВИС.
Свежие пироги и беляши
Большой выбор вин
Сувениры и видео
(253) 520-0870
25650 102nd Pl. SE, Kent, WA 98030
SE Kent Kangley Rd
SE 256th St.
104th Ave SE



Northup Design Assoc.
Architectural firm performs:
- Documentation for remodeling of existing homes.
- Design for new Single-Family and Multi-Family homes.
- There are plans for more than 200 homes.
Additional information on
www.northupdesign.com
by phone: 425-246-7356
NEW HOUSE
Under construction,
6732 41st Ave. SW, Seattle
Under construction,
21420 NE 165th St.,Woodinville
House before remodel
House after remodeling, additional 1200 s.f.
22311 NE 111th PL., Redmond

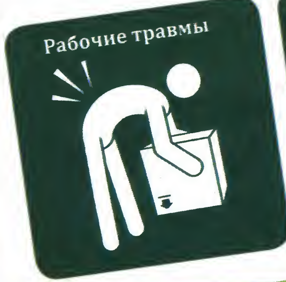


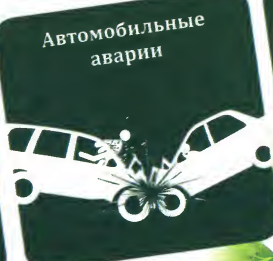
DIMOV
CONSTRUCTION
Licensed • Bonded • Insured
SEAMLESS
GUTTERS
• Gutter Installation
• Gutter Cleaning
• Leaf Guard Installation
• Pressure Washing
(425) 503-4810
info@dimovconstruction.com
www.dimovconstruction.com



Декоративное
оформление окон
Продаём шторы.
Принимаем
индивидуальные заказы на
любые модели штор.
Оформляем детские
комнаты.
Эксклюзивное
оформление ванных
комнат.
Тел. 206-228-9541

ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ





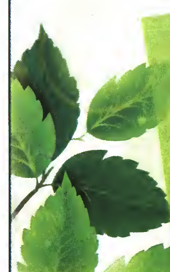


Бесплатная помощь попавшим в аварию



(206) 941-7284

Бесприбыльная организация «ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ» осуществляет совместный с Петтибон-клиниками благотворительный проект по оказанию помощи людям, получившим травму. В большинстве случаев при получении травмы, будь то автомобильная авария или травма, полученная на работе или в общественном месте, можно обойтись без помощи платного адвоката, и здесь вам помогут наши сотрудники в качестве переводчиков, причем абсолютно бесплатно. В случае же, когда это необходимо, помогут также в подборе опытного адвоката.

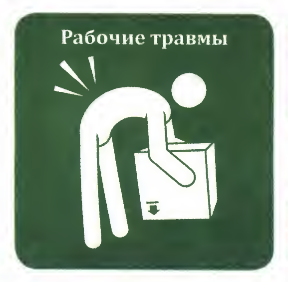


Doctor of Chiropractic
Dr. Slava Borisenko D.C.

NW Spinal Rehabilitation Clinic, P.S.

Kent Office
(253)520-7531

Everett Office
(425)322-5307







Мы также лечим















Кроме того: заболевания позвоночника, межпозвонковых дисков, нервных окончаний, мышц и связок.
При лечении мы применяем самую передовую методику – "Pettibon System™"

Website
worldspinalfitness.com

Email
nwsrc@qwestoffice.net

Locations

Kent Office
(253)520-7531
10024 S. E. 240th St., Ste.119
Kent, WA 98031



Everett Office
(425)322-5307
11611 Airport Rd, Ste 103
Everett, WA 98204

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

"Счастливые женщины"

в русский центр
(г. Redmond)

- *ОБЩЕНИЕ*
- *ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ*
- *ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ*
- *ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ*
- *АКТИВНЫЙ ДОСУГ*
- *КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ*
- *ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА*
- *ЧАЕПИТИЯ*
- *ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ*

Адрес: 2011 152 Ave NE
Redmond WA 98052



Если Вы желаете получать рассылку о работе Женского Клуба отправьте свой email на

Email: tatyanani@hotmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.
(425) 208-6383 Екатерина



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтирить? Нужны community hours?
Звоните (425) 343-3731 Татьяна
Email: happywomenclub.wa@gmail.com

НАМ 3 ГОДА!

Доброе радио 1150AM

Богатей Добрыми Делами

слушайте нас на волне 98.9FM/HD3
а так же в интернете www.DobroeRadio.com

С понедельника по пятницу

с 5 до 6
с 7 до 9
вечера

Лица Доброго Радио:



Юрий

Открытое Небо [Пт 7-8 PM]
Молитвенная программа, объединяющая нужды и проблемы людей.



Василий и Лариса

[Вт 7-9 PM] Иисус Христос Наша Судьба
Программа евангелизационного характера: свидетельства, проповеди, и насущные вопросы.



Валентина

Искать и Прикоснуться [Пн 7-8 PM]
Размышления вслух об искании Бога в современном мире



Александр

Формула Здоровья [Чт 7-9 PM]
Программа, освещающая новости в мире медицины

А на самом деле
Обсуждение социальных и волнующих проблем нашей жизни

Друзья!!! Если Вы любите Доброе Радио
и хотите поддержать нас финансово, Мы рады каждому $1. Отправьте, пожалуйста, ваш чек по адресу:
1215 NE 125th Ave.
Vancouver WA 98684.
Доброе Радио не бизнес, это служение которое Благословляет многих людей в Вашем Городе. Каждый $1 отправленный вами ежемесячно помогает нам оплачивать эфирное время на волне 1150AM
Богатей Добрыми Делами!!!

Место для **ВАШЕЙ** передачи
Хотите быть радиоведущим? Или сделать собственную программу и ток-шоу? Мы предоставляем эфирное время!



Диана и Стефан

Час Пик [5-6 PM]
Информационно- развлекательная программа

Любимый Город [Пн 7-8 PM]
Музыка, позитивный настрой, хорошее настроение и общение с радиослушателями



Марина

Посади Дерево [Ср 7-8 PM]
Рассматривается Божье творение для здоровой жизни. Возвращение к истокам.

Контактная Информация:

По связям с общественностью	206..650.2323
По всем вопросам	503..310.5396
Размещение рекламы	206..434.9585
Email	DobroeRadio@yahoo.com



Русско-говорящая

Глазная клиника



Арпеник Авакян - высоко-квалифицированный глазной доктор с 30-летним врачебным стажем работы и практикой в США с 1989 г.

Доктор Авакян имеет диплом Американского Совета Офтальмологов по диагностике, терапии и хирургии глазных заболеваний, а также специализацию по лечению глазной сетчатки.

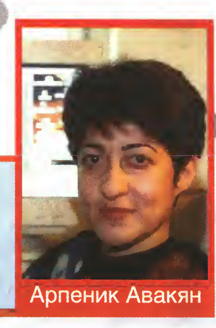
Глазная клиника оснащена новейшей аппаратурой для общего обследования и лечения глазных болезней, включая:

- Заболевания глаз при диабете и гипертонии,
- Возрастные глазные заболевания,
- Воспаления, инфекции и травмы глаза,
- Осложнения близорукости, разрыв и отслойку сетчатки,
- Осложнения после глазных операций (глаукома, катаракта).

Принимает большинство медицинских страховок.



Адрес клиники:
2007 152 Ave NE
Redmond, WA 98052
Телефон: **(425) 453-6838**



Арпеник Авакян

Образование: После завершения клинической ординатуры и аспирантуры при Кафедре Офтальмологии Первого Московского Медицинского Института, Доктор Авакян работала Ассистент-Профессором при Глазном Институте Колумбийского Университета в Нью-Йорке. В последующем она завершила курс четырех-годовой резидентуры в офтальмологии в университетах штатов Теннесси и Южного Иллинойса, а затем двухгодовую специализацию по хирургии сетчаткии в Университете штата Вашингтон в Сиэтле


Лариса Брохман
роман с неромансом
13 сентября в 19:00
Russian Community Center
www. AndreBor.com
2011 152 Ave NE, Redmond, Washington 98052

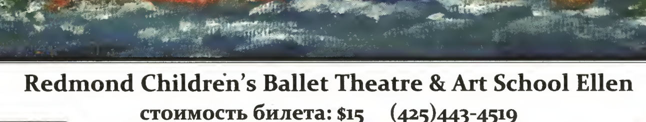


21-е сентября 14:00 и 17:00

Детский балет

Емеля

в программе посвященной пятилетию
балетной школы Art School Ellen



Redmond Children's Ballet Theatre & Art School Ellen

стоимость билета: $15 (425)443-4519

www.artschoolballet.com

Art School Ellen

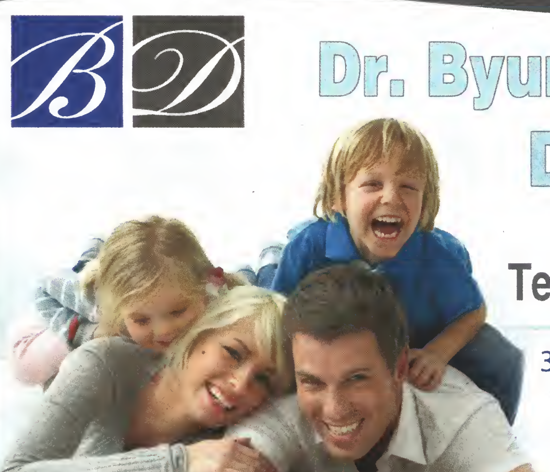
Meydenbauer Center
11100 NE 6th St, Bellevue, WA 98004



BELLA DENTAL

BD

Dr. Byungkyu Son
Dr. Judy Yi



Тел. (253) 878-5366

34410 16th Ave S, Ste. 103
Federal Way, WA 98003

FREE
New Patient Exam & X-ray
With paid treatment of $225 or more.
Insurance restrictions may apply.

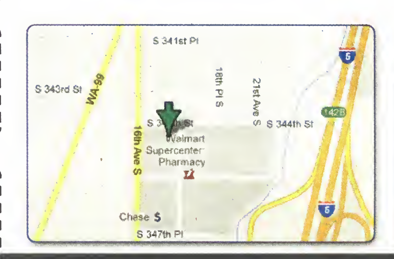
Implant Special



Including Crown

Принимаем большинство видов страховок, включая DSHS.

FREE Teeth Whitening For Life
Keep up your smile every 6 months check-up of Exam, X-rays (as needed) and Cleaning. Valid only for insured or fee for service patients. May not be combined with any other promotion offers.
Exp. 09/30/14



$350 OFF
Full or Partial Dentures
Exp. 09/30/14

SPECIAL $700
Porcelain Crown
Exp. 09/30/14

12 вечеров для мыслящих *людей!*
Лекции Александра Болотникова *на тему*

«ТАЙНА БЫТИЯ»

Древние документы проливают свет *на дилемму* материализма и идеализма.

В каждые пятницу, субботу и воскресенье
в 7:00 вечера в течение октября!

В числе многих достижений в академическом мире Александр Болотников получил образование физика в Киевском Государственном Университете. Поиск ответов на главные вопросы бытия привел его в Йешиву, где он стал готовиться к карьере раввина. Александр получил степень магистра гуманитарных наук в области религии в христианском университете Эндрюса, США, и степень доктора философских наук в Объединенном Иудейском Религиозном Институте в Цинциннати, США. В настоящее время является директором научно-исследовательского центра «Шалом». Автор целого ряда книг и множества статей.

Вас ожидают следующие темы:

1. «Какой из древних документов является самым достоверным?»
2. «Возможно ли с помощью науки познать Вселенную?»
3. «Что скрывается в подземельях Иерусалима?»
4. «Способна ли философия дать ответ на вопрос о смысле жизни?»
5. «Можно ли верить древним мифам?»
6. «Чему учит наследие древних цивилизаций?»
7. «Есть ли у Вселенной начало и конец?»
8. «Можно ли было предотвратить изменения климата?»
9. «Возможно ли управлять Высшим Разумом?»
10. «Как прочувствовать 4-е изменение?»
11. «Насколько рационально верить в сверхъестественное?»
12. «Возможен ли дуализм добра и зла?»

Для каждого посетителя программы приготовлена в подарок книга Александра Болотникова "True Believer" (на англ. языке)

В программе каждого вечера:

- Дискуссионный клуб
- Слайдовые презентации
- Интервью, видео-сюжеты
- Для детей отдельные занятия

12 вечеров пройдут одновременно в 4 уютных залах Большого Сиэтла:

Everett: 820 N. Broadway, Everett, WA 98201. (425) 223-7426.
Bellevue: 15318 SE Newport Way, Bellevue, WA 98006. (425) 687-6590.
Auburn: 402 29th St SE Auburn, WA 98002. (253) 632-4098.
Tacoma: 1301 S Baltimore St, Tacoma, WA 98465. (253) 205-7900.

Во всех местах проведения – одинаковая программа, включая прямую видео-трансляцию слайдовой презентации Александра Болотникова.

Если Вы хотели бы приехать, но препятствуют обстоятельства, приглашаем воспользоваться прямой видео-трансляцией вечеров в Интернете по адресу **www.russiancenters.com**

Добро пожаловать! Вход свободный!



Жить в своем доме становится выгоднее, чем арендовать!



Elena Malyuta

Branch Manager MLO - 40784



EMalyuta@goldstarfinancial.com www.elenamalyuta.com

- Займы FHA, VA, USDA, Jumbo
- Перефинансирование
- Займы для домов, нуждающихся в ремонте (стоимость ремонта входит в заем)
- Программа Home Path Mortgage для Fannie Mae Properties

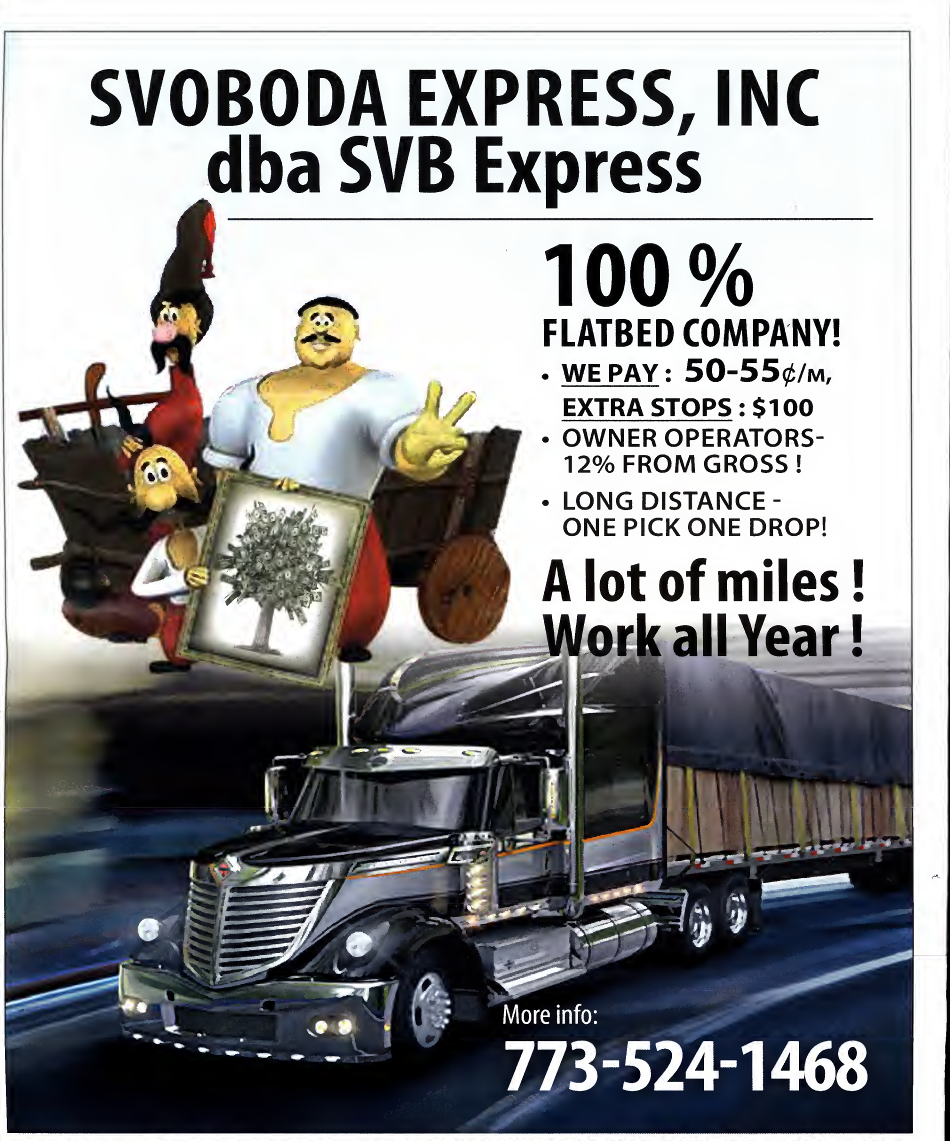
Звоните для получения квалифицированной консультации

Cell. (206) 778-9507

Tel. (425) 641-7830

Fax (425) 746-2905

12729 Northup Way, Suite #4
Bellevue, WA 98005 NMLS #1148376


SVOBODA EXPRESS, INC
dba SVB Express
100 %
FLATBED COMPANY!
• WE PAY : 50-55¢/M,
EXTRA STOPS : $100
• OWNER OPERATORS-
12% FROM GROSS !
• LONG DISTANCE -
ONE PICK ONE DROP!
A lot of miles !
Work all Year !
More info:
773-524-1468